



Universidad
del País Vasco

Euskal Herriko
Unibertsitatea

HEZKUNTZA
ETA KIROL
FAKULTATEA
FACULTAD
DE EDUCACIÓN
Y DEPORTE

TRABAJO DE FIN DE GRADO

“EDUCACIÓN FÍSICA EN NORUEGA: DESARROLLO Y ANÁLISIS DE UN SISTEMA EDUCATIVO A PARTIR DE SUS DOCUMENTOS OFICIALES”.

AUTOR
DIRECTORA

MAYORAL
URDANGARIN

ALEGRE
LIEBAERT

ANDER
CLARA

GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

CURSO ACADÉMICO 2016/2017

ÍNDICE

1. Introducción	4
1.1. Justificación	4
1.2. Objetivos	6
2. Marco teórico	7
2.1. Contextualización	7
2.1.1. Historia e identidad nacional	7
2.1.2. Situación actual: análisis económico, político y social	10
2.1.3. Situación en el ámbito educativo	12
2.1.4. Educación Física en Noruega	13
2.2. Currículo Educación Física Noruega	17
2.2.1. Propósito general	17
2.2.2. Áreas/materias principales	17
2.2.3. Horas de enseñanza	19
2.2.4. Habilidades básicas	19
2.2.5. Competencias/aptitudes	20
2.2.6. Análisis, críticas y aspectos a mejorar dentro del currículo	22
2.3. Friluftsliv	24
2.3.1. Beneficios de Friluftsliv	26
2.3.2. La importancia de la educación en contacto con la naturaleza	27
2.3.3. Cómo educar en contacto con la naturaleza	28
2.3.4. Friluftsliv fuera de Noruega	30
3. Marco práctico	32
3.1. Primer contacto con la EF noruega	32
3.2. Periodo de prácticas en Tveiten Skole	33
3.2.1. Proyecto curricular del centro	34
3.2.2. Características y aspectos socio-culturales del centro	34
3.2.3. Una sesión de clase	35
3.2.4. Análisis etnomotor de lógica interna y externa de las clases de EF	37

3.2.4.1.	Relaciones con los demás a través de la EF en la escuela ...	37
3.2.4.2.	Adaptación al entorno. Estudio de los espacios	38
3.2.4.3.	¿Sociedad competitiva? El estudio del tiempo	39
3.2.4.4.	Sociedad de consumo. Estudio de los objetos	40
3.2.5.	Conclusiones	40
3.3.	Análisis crítico. Diferencias y similitudes respecto a la EF vasca	42
4.	Conclusiones	44
5.	Bibliografía	46
6.	Anexos	50
- Anexo 1	50
- Anexo 2	57
- Anexo 3	59
- Anexo 4	62
- Anexo 5	67

1. Introducción

1.1. Justificación

A lo largo del curso académico 2016/17 he cursado cuarto curso del Grado de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte en Noruega gracias al programa de movilidad internacional Erasmus. En el transcurso del reciente curso académico, he sido parte de una cultura, una historia, una sociedad y una educación diferentes a las que estaba acostumbrado, lo cual ha sido enormemente enriquecedor y gratificante tanto a nivel personal como académico. Durante este curso, he tenido tiempo de entender mejor la cultura noruega, su estilo y filosofía de vida, sus tradiciones y costumbres... y al mismo tiempo, esto me ha llevado hasta aquí, y me ha dado la motivación suficiente para llevar adelante este Trabajo de Fin de Grado (TFG) basado en la Educación Física (EF) en Noruega.

Gracias a mi larga estancia en este país y a los estudios cursados en la universidad de destino “Høgskolen i Sørøst Norge” (HSN) he podido entender y experimentar este sistema educativo tan interesante, y más concretamente, la EF noruega en primera persona. A lo largo de este curso, no solo he trabajado la teoría sino que he combinado teoría, práctica y experiencias en varios colegios de educación primaria, lo que me ha ayudado a adquirir y construir una opinión y unos conocimientos más concretos si cabe, acerca de la EF de este país.

Los motivos por los que he elegido el tema “Educación Física en Noruega: Desarrollo y análisis de un sistema educativo a partir de sus documentos oficiales” son; primero, porque mis estudios aquí en la universidad de HSN están orientados a formar profesores y dotarles de los conocimientos generales de la cultura noruega, conceptos didácticos, métodos de enseñanza, educación a través del medio natural... por lo que me pareció muy oportuno orientar mi TFG en esta dirección y tema; segundo, porque mi experiencia en noruega ha sido increíblemente enriquecedora, tanto académica como personalmente y me encontraba enormemente motivado en compartir los conocimientos adquiridos a lo largo de mi experiencia y acercar así, la EF Noruega a la cultura del sur de Europa; y tercero y último, porque esta experiencia me ha enseñado no solo otro modo de vivir, sino

también de educar en contacto con la naturaleza y de aprender de forma más saludable y práctica.

El trabajo que presento a continuación, se trata de una revisión bibliográfica, no solo sobre diferentes aspectos de la EF noruega, sino también sobre aspectos históricos, culturales e identitarios que ayudarán a entender el sistema educativo noruego y más en profundidad la EF desde un punto de vista holístico. Complementando esta revisión bibliográfica, mencionaré también, experiencias vividas en diferentes centros educativos de la zona, que harán este TFG más real y contrastado.

En cuanto a la bibliografía usada a lo largo de este TFG, ésta es mayormente bibliografía en inglés traducida del noruego y autores noruegos. Por esto motivo, y para tener una visión más amplia de lo que es la EF noruega, creo necesario tocar otros temas como la historia, identidad nacional o situación socioeconómica del país, para así contextualizar el trabajo y entender mejor en que situación se encuentra la EF aquí. A continuación, trataré de acotar y explicar de una manera crítica las peculiaridades de la Educación Física noruega haciendo un repaso cronológico a su historia y evolución para así poder pasar a trabajar el curriculum de EF más en profundidad y con más detalle.

Después, y con intención de dar veracidad al apartado teórico, hablaré sobre mi experiencia en diferentes centros educativos para así hacer un análisis y una comparación más crítica entre las directrices del curriculum y la realidad en los colegios noruegos realizando al mismo tiempo un análisis etnomotor de las clases de EF en un colegio de primaria noruego.

Por último, y a modo de conclusión, presentaré una serie de reflexiones acerca de lo trabajado anteriormente y lo vivido en este país dentro de este sistema educativo.

1.2. Objetivos

Con la realización de este trabajo pretendo, además de acercar la EF noruega a los lectores, mostrar la situación socioeconómica y cultural de Noruega a lo largo de su historia y también en la actualidad. Contextualizar y situar el sistema educativo, y más en concreto la EF, en un marco o un escenario teórico y cercano a la realidad. Para ello, además de utilizar diferentes recursos académicos y literarios, basaré mis palabras tanto en documentos oficiales del estado como en experiencias propias que mi estancia aquí me ha proporcionado. Todo ello, eso si, desde un punto de vista crítico y responsable.

Al mismo tiempo, explicaré con detalle, algunos aspectos que hacen tan genuina, y que llegan incluso a idealizar la educación escandinava. Qué es lo que exige la ley/gobierno, y como se aplica a los centros educativos y a la educación física a través del currículo oficial.

Acercar a el lector el “fanatismo” de los noruegos por realizar actividades al aire libre y como aplican este concepto en la educación física es también una de mis prioridades. Por último, resaltar la importancia que tiene la educación en contacto con la naturaleza y con el medio natural en Noruega.

2. Marco Teórico

2.1. Contextualización

2.1.1. Historia e identidad nacional

La historia de Noruega como país independiente es relativamente corta, tendríamos que remontarnos a 1814 para encontrar su primera constitución y no tan atrás para encontrar su total independencia, 1905. Suena extraño hablar de Noruega y su historia sin pensar en los vikingos y su estrecha relación con lo que hoy en día sigue siendo Escandinavia.

Haciendo un breve y rápido repaso de la historia antigua Noruega, situaremos nuestro comienzo en el siglo IX, cuando los primeros vikingos empezaron a asentar su cultura a lo largo de todo Escandinavia. Estos permanecieron en territorio noruego durante los próximos dos siglos, hasta que alrededor del año 1000 D.C. algunos líderes vikingos empezaron a establecer relaciones con la iglesia católica y monarquías cristianas en Francia e Inglaterra, lo que derivó en una lenta pero drástica cristianización del territorio noruego (Joys & Sandvik, 2017, p. 7). Una vez cristianizada, Noruega comienza a ser un territorio monárquico en el que los reyes vienen y van y donde la influencia de sus países vecinos, Suecia y Dinamarca, es notoria. De esta manera, es en 1387 cuando un rey danés, y posteriormente su madre pasan a tomar el poder de Noruega, y es después en 1397 cuando se oficializan las tres naciones escandinavas en la ceremonia de Kalmar (Suecia). A partir de aquí y hasta el año 1814, Noruega pasa a formar parte de Dinamarca, siendo una región de ésta y estando gobernada desde Copenhague (Enander & Sandvik, 2017, p. 8).

El 17 de Mayo de 1814 es una fecha de gran importancia en la historia noruega, y es que este es el día en el que Noruega firma su primera y única constitución, la cual todavía hoy permanece vigente. Francia y sus aliados durante las Guerras Napoleónicas, entre ellos Dinamarca, se ven derrotados por Inglaterra, lo que supone una gran reorganización en la geografía europea donde Noruega, previamente bajo el reinado de Dinamarca, pasa a formar parte de Suecia (aliado de Inglaterra). A diferencia de su anterior etapa como región danesa, noruega pasa a

tener más poder de autogestión y autogobierno llegando a firmar su primera constitución, aunque sin dejar de estar subordinada a Estocolmo (Suecia).

Poco a poco Noruega comienza a ganar en libertades y derechos, lo que hace que tras un largo periodo de negociaciones con Suecia, se oficialice la independencia de Noruega en 1905. Es aquí cuando la unión sueco-noruega se disuelve legalmente, y cuando el Príncipe Carlos de Dinamarca es elegido a través de un referéndum como rey de Noruega bajo el nombre de Haakon VII. A partir de aquí, y dejando a un lado las dos guerras mundiales, que al igual que a muchos países también afectaron a Noruega, la situación socioeconómica del país crece enormemente. De hecho, el periodo comprendido entre los años 1905 y 1914 fue caracterizado como un proceso de rápida expansión económica, en gran parte gracias a la energía hidroeléctrica y al gran número de cascadas y ríos que encontramos en la geografía noruega. De la mano del desarrollo económico, encontramos también un gran número de mejoras sociales que generaron una sociedad más igualitaria y justa para las mujeres y los trabajadores entre otros: sufragio universal, seguridad social, cuarenta horas de trabajo semanales... etc. Los siglos XX y XXI son un periodo de gran desarrollo para el país, y es que a pesar de la gran depresión de los años 30, Noruega aumenta en un 75% su producción entre los años 1913 y 1938, y más tarde, en la década de los 70, el gobierno noruego se hace propietario de todas las explotaciones de gas natural al norte del territorio, logrando así un boom económico para el país y consiguiendo una de las mayores rentas per capita del mundo con una pensión de 750 billones de dólares en las arcas públicas (Joys, Sandvik, Christensen, Weibull & Enander, 2017, p. 11-12). Todo esto convierte a Noruega en uno de los países más ricos del mundo, llegando así a convertirse en el sexto país más rico según un estudio realizado por el FMI en 2015.

Al hilo de lo anterior, al hablar de la historia del deporte en Noruega, vemos la corta existencia de ésta, y como está estrechamente relacionada con los deportes de invierno. Desde su independencia, el desarrollo de Noruega ha sido continuo, y excepto durante las guerras mundiales, el desarrollo en el aspecto deportivo también ha sido notorio. De esta manera, cabe mencionar la “revolución deportiva” que Noruega experimentó entre los años 1965 y 1985, incrementando la práctica deportiva y la construcción de nuevas infraestructuras deportivas respecto a los años anteriores (Olstad & Tønnesson, 1986). En consecuencia, encontramos en la

década de los 90 la “época dorada” del deporte noruego, y es que es aquí cuando son internacionalmente reconocidos como la mejor nación del momento en los Juegos Olímpicos de invierno, y empiezan a emerger en otros deportes como es el fútbol o el atletismo.

Según Olstad y Tønnesson (1986), actualmente el deporte noruego tiene influencia de tres sitios diferentes, que son: las actividades tradicionales (el esquí de fondo, la navegación, el patinaje sobre hielo...), el entrenamiento militar para la defensa del país (disparar, esquiar, la gimnasia...) y la influencia de otros países (gimnasia alemana, deporte inglés...). Sin embargo, la privatización, la globalización y los medios de comunicación han llevado al deporte espectáculo y popular a instalarse también en Noruega. No obstante, los noruegos no han perdido su identidad y tradición, y es que deportes como el esquí de fondo, el salto de esquí o el biathlon siguen siendo hoy en día los más populares junto al fútbol o al balonmano.

Por otro lado, y a su vez directamente influenciada por la historia del país, nos encontramos con la identidad nacional noruega. Son estos dos, los aspectos que dan forma y definen la cultura noruega y como vemos y entendemos hoy todo lo relacionado con este país. De esta manera, y para entender después mejor el apartado de educación física, es necesario contextualizar y analizar no solo la historia del país sino indagar también en el sentimiento e identidad de los noruegos, y entender que les hace sentirse orgullosos e identificados con sus compatriotas y su tierra.

Que Noruega haya sido siempre un país con relativamente pocos habitantes ayuda a entender este sentimiento de unión y nación (Eriksen, 2013, p.3). Hoy en día, cuando hablamos de identidad nacional noruega hay que tener en cuenta tres aspectos diferentes; la estrecha relación de los noruegos con la naturaleza; el impacto y la influencia de Dinamarca a lo largo de la historia; y la tradición rural y granjera del país.

Por otro lado, al hablar de identidad nacional y deporte, nos damos cuenta como los noruegos tienen también un fuerte sentimiento por lo que a su país y al deporte respecta. Al igual que en otros países, como por ejemplo en Italia con el

“Calcio” o en Inglaterra con el “Football”, en Noruega también existe cierto arraigo a ciertas actividades o deportes estrechamente ligados con la identidad del país y su historia. Y es que los deportes de invierno, y especialmente el esquí, son actividades de gran significado para el pueblo noruego. Está el esquí tan inmerso en la sociedad e identidad noruega que según un viejo dicho noruego “los noruegos nacen con esquís en los pies”, y es que esto no es del todo incierto ya que hay pruebas de que en Noruega se lleva esquiando desde hace siglos. De hecho, es en la Isla de Tro, al norte de Noruega, donde se encontró el grabado más antiguo de personas esquiando, en una roca de alrededor de 4000 años (Lee, Brown, Slettbakk & Rees, 2003, p. 54). Asimismo, es un Noruego, Roal Amundsen, el primer hombre en llegar al Polo Sur en esquís en 1911. Y son estos acontecimientos, entre muchos otros, los que han ayudado a incrementar el “fanatismo” por este deporte en Noruega, llevándolo a su vez a ser un símbolo de la identidad noruega.

2.1.2. Situación actual: análisis económico, político y social

En la actualidad podríamos decir que Noruega se encuentra en una situación muy cómoda y estable tanto en lo económico, como en lo político y en lo social. Visto con los ojos de una persona procedente del País Vasco, España, se podría entender como una situación idílica la de este país, pero pasemos a hacer un análisis más objetivo y contrastado.

Como bien hemos mencionado antes, la situación económica en Noruega es bastante tranquila tanto para los habitantes como para los gobernantes y es que Noruega cuenta con una pensión de 750 billones de dólares, lo que reduce la preocupación social en cuanto a las cuentas nacionales. Además, si a esto le sumamos que Noruega cuenta con 5.250.000 habitantes, esto deriva en una renta per capita de 600.500 NOK (Statistics Norway, 2017) . La tasa de desempleo es del 4,2% (Eurostat, 2017), y el sueldo medio ronda los 5.000 euros mensuales, situándose así, en los puestos más altos de Europa.

En cuanto a lo político, Noruega se rige por una monarquía democrática parlamentaria, lo que sitúa al Rey como Jefe de Estado y al Primer Ministro como Jefe de Gobierno.

Por último, en cuanto al ámbito social, Noruega es uno de los países con menor índice de criminalidad, menor desigualdad de género, menor percepción de corrupción, mayor patentes per capita, mayor número de lectores habituales, mayor índice de prosperidad o menor desigualdad social entre otros (González, 2011). En consecuencia, podemos situar a la sociedad noruega en una muy buena posición, llegando incluso a ser considerado como el país más feliz del mundo según el Informe Mundial de Felicidad de 2017.

En definitiva, creo que es necesario hacer un análisis crítico de la situación y los acontecimientos ocurridos a lo largo de la historia en este país, ya que determinan e influyen de gran manera en la sociedad noruega. Por tanto, es obligatorio tener un pequeño contexto en el que basarnos a la hora de entender mejor la EF noruega y su situación actual. Como resultado de mi análisis quiero mencionar los que para mi son dos aspectos a tener muy en cuenta y que bajo mi punto de vista determinan la EF noruega actual: por un lado, la situación económica actual del país; y por otro, la arraigada tradición y sentimiento de pertenencia al lugar y a la cultura a la que pertenecen, también conocido como identidad nacional.

Que más decir sobre la situación económica de Noruega, por si no fuera poco con los números mostrados anteriormente, mencionar la buena gestión y distribución de la riqueza del país, y es que aunque se pueda llegar a pensar que con todos los fondos que dispone Noruega, los noruegos no pagan impuestos están equivocados. Sí los pagan, y estos a su vez revierten en forma de mejoras sociales e inversiones en infraestructuras nacionales y bienestar social, por eso la educación en general, y precisamente la EF, disponen de presupuesto para un mayor número de profesorado, un ratio bajo de alumnos por profesor, excelentes lugares de recreo para los niños... etc. Al mismo tiempo, la fuerte relación de los noruegos con su pasado y presente como país es tremendo. Esto influye mucho a la hora de enseñar, y es que la identidad nacional está inmersa en cada una de las asignaturas del currículo, esto deriva en una enseñanza muy multidisciplinaria donde al mismo tiempo que se estudian ciencias naturales, se hace ejercicio físico o se trabajan conceptos matemáticos. La sociedad noruega está muy unida y eso se refleja en la enseñanza también a modo de métodos basados en la cooperación y la práctica

(learning by doing). En resumen, estos dos aspectos, al igual que muchos otros, nos ayudarán a tener una visión más específica de la EF noruega.

2.1.3. Situación en el ámbito educativo

En cuanto a la situación actual en el ámbito educativo noruego, podríamos decir que es bastante estable y exitosa, o por lo menos así se refleja en diferentes estudios estadísticos, como por ejemplo en el estudio PISA del año 2015, donde Noruega queda en un lugar privilegiado y se sitúa frecuentemente por encima de la media mundial.

No obstante, no siempre los resultados de estudios estadísticos como el de PISA reflejan al cien por cien la situación o la calidad educativa de un país, y es que estos son solo números basados en resultados académicos, olvidando los métodos didácticos utilizados, la calidad y profesionalidad de los profesores, la implicación del gobierno en la mejora de la educación nacional, el grado de satisfacción de los alumnos, la educación en valores y no solo en conocimientos... De esta manera, encontramos en Noruega, un lugar ideal para formar y educar, donde todas las personas tienen las mismas posibilidades de tener una educación gratuita y de calidad sin importar la situación socioeconómica en la que se encuentren.

Según el acta de educación noruega, todos los niños tienen el derecho y la obligación a la educación primaria y secundaria inferior de forma gratuita. Lo que obliga a toda la población entre 6 y 16 años a acudir al colegio sin importar su género, religión, situación económica o cualquier tipo de necesidad especial, y es que en Noruega existe también el derecho a la educación adaptada para todos y la educación igualitaria donde todos los alumnos son tratados de manera equitativa e individualizada. De la misma manera, y con el fin de facilitar aún más el día a día escolar, los alumnos tienen el derecho de acudir al centro educativo más cercano a su residencia y disponen a su vez de transporte gratuito durante la educación primaria y secundaria inferior. De igual forma, las escuelas deben estar organizadas, construidas y adaptadas de modo que ofrezcan seguridad, salud, bienestar y aprendizaje a los alumnos (The Education Act, 2014).

Al hilo de lo que comentábamos antes sobre educar en valores, Noruega es un país ejemplar en cuanto a esto y es que, como se dictó en la reforma educativa de 1997 (L97): “El propósito de la educación obligatoria es dar sonido, conocimiento básico, crear una conciencia viva del patrimonio cultural, estimular el uso de la naturaleza local, e inspirar a los niños y jóvenes a ser activos y creativos”, “la educación obligatoria deberá asegurar una igualdad de oportunidades educativas para todos, y ayudar a los individuos a desarrollar su identidad de la mejor manera posible” (Moser, Jacobsen & Erdmann, 2005, p. 518-519). En consonancia, y esta vez acercándonos más a la EF, cabe mencionar que ésta no está tan ligada a los valores competitivos relativos a los deportes ingleses, sino que también provee a los alumnos de otros valores como la cooperación o el respeto por la naturaleza a través de prácticas como el baile o la expresión corporal, y las actividades al aire libre (friluftsliv).

En la educación Noruega no se buscan tanto respuestas correctas, sino que se busca desarrollar la habilidad para hacer preguntas y mantenerse curioso. Esto lo vemos reflejado por ejemplo, en la manera de evaluar durante la educación obligatoria, y es que de primero a séptimo grado no se evalúa a los alumnos con notas, sino que se les da un feedback verbal. Más adelante, en octavo, noveno y décimo grado, ya si se empiezan a introducir las notas. Como ya bien hemos mencionado al principio del párrafo, en Noruega no se le da tanta importancia a los resultados o conocimientos teóricos, y es así como según el Ministerio de Educación noruego las notas o el feedback que se les da a los alumnos viene determinado por los siguientes parámetros: 40% compromiso y cooperación, 40% dominio y ejecución (aspecto práctico), y solo un 20% para los conocimientos (Moser, Jacobsen & Erdmann, 2005, p. 526).

2.1.4. Educación Física en Noruega

La Educación Física en Noruega, al igual que en muchos otros lugares, no siempre ha estado en la posición en la que se encuentra ahora, y es que antiguamente el cuerpo y el movimiento corporal estaban considerados pecado. Fue en 1739 cuando se redactó la primera ley de educación en Noruega, y aún por aquel entonces no había sitio para la EF en el ámbito educativo. Los cambios políticos y la

demanda militar del siglo XIX hicieron replantearse la necesidad de formar físicamente a la población masculina para defender el país, y es así como en 1848 la EF pasó a formar parte del currículo educativo y la “gimnasia” a ser asignatura optativa en la educación obligatoria. Más tarde, en 1889, pasó a ser obligatoria para los chicos, y finalmente en 1936 se consiguió adoptar una EF obligatoria para ambos sexos (Moser, Jacobsen & Erdmann, 2005, p. 515). De aquí en adelante, la EF no ha parado de ganar importancia tanto en el ámbito educativo, como en la sociedad en general.

1997 es un año significativo para la EF noruega, y es que en este año se redactó la reforma o ley del 97 (L97), la cual supuso un punto de inflexión en la EF. Ésta reforma trajo consigo notables cambios, entre los cuales destacan un nuevo currículo y la ampliación de la educación obligatoria de 7 años a 10 (Haug & Schwandt, 2003). Asimismo, ésta reforma luchó contra la disminución de horas de EF que algunos sectores buscaban y consiguió mantener a la EF en una posición estable aunque todavía hoy en día insuficiente.

Esta reforma influyó también en la manera de enseñar y en los valores a inculcar a través de la EF. Por eso la EF noruega se enfoca desde un punto de vista donde la salud y el desarrollo físico tienen la misma importancia que el aprendizaje y el desarrollo psicosocial. De esta manera, valores como la cooperación o la socialización se superponen a otros como la competición o el individualismo. Haciendo referencia a las directrices del curriculum para la educación obligatoria de 1997 la EF tiene 4 objetivos de aprendizaje principales: experimentar el placer del movimiento a través del cuerpo en diferentes actividades; obtener experiencias prácticas en el medio natural; experimentar y adquirir conocimientos relativos a deportes y juegos tradicionales; y crear conocimientos relativos al cuerpo humano con el fin de ser consciente y responsable con la salud de cada uno (Moser, Jacobsen & Erdmann, 2005, p. 520). Dejando a un lado el “qué”, y pasando al “cómo”, es importante mencionar los métodos de enseñanza utilizados en la EF noruega y en la enseñanza general, y es que fue en la década de los 70 cuando se empezó a dejar de usar métodos sistemáticos para utilizar métodos didácticos de pensamiento relacional. Este método, introducido en Noruega por Bjørndal y Lieberg a mediados de los 70, da más importancia al proceso que al resultado y a su vez ofrece al profesor la oportunidad de diseñar y moldear el proceso a su medida

teniendo en cuenta factores determinantes como: el tipo de alumnos, las posibilidades que ofrece el entorno natural, la política y modo de trabajar del centro... entre otros.

Hoy en día, encontramos en Noruega uno de los sistemas educativos más exitosos y famosos del mundo, donde se ofrece una educación igualitaria y de calidad a cada individuo, sin importar el género, raza, religión o necesidad especial. Teniendo en cuenta la opinión tanto de estudiantes como de profesores, la EF se ve de manera muy positiva, y es que ambos colectivos consideran la EF como una de las asignaturas más importantes o incluso la más importante (Moser, Jacobsen & Erdmann, 2005, p. 523). No obstante, y por si no fuera necesario con datos como estos, la EF sigue todavía afrontando tres grandes dificultades como son: muy pocas horas lectivas; poco dinero invertido en material necesario; y poca formación del profesorado (Moser, Jacobsen & Erdmann, 2005, p. 515). Actualmente, también nos topamos con otro problema, que no solo afecta a Noruega, sino a un gran número de países en el mundo, el sedentarismo en la población infantil. De esta manera, ha recaído en la EF una gran responsabilidad a la hora de afrontar este problema. Para ello el gobierno noruego lanzó una reforma de calidad en 2003 que tuvo un gran impacto en la educación obligatoria en forma de más actividad física diaria. Sorprendentemente, esto no supuso un aumento de horas de Educación Física, lo cual fue duramente criticado por el sector docente de EF, ya que no suponía ninguna compensación académica para los alumnos al estar solamente centrada en el movimiento del cuerpo y en mantener a los alumnos más activos pero sin ningún tipo de objetivo pedagógico. Esto, a su vez, se encadena con otro problema existente dentro de la EF, el intrusismo o falta de profesionales cualificados para la educación física, ya que al no ser educación física como tal, cualquier profesor puede hacerse cargo de este tiempo o asignatura, lo que afecta tanto a los profesionales de la educación física, como a los propios alumnos.

Teniendo en cuenta el intrusismo dentro de la EF, cabe mencionar que en la última década, tanto el gobierno como la red de centros educativos noruegos han trabajado para mejorar esta situación. Anteriormente, el perfil de profesor de EF era el de un profesor más, con algún tipo de conocimiento sobre la materia, pero era muy difícil encontrar profesores realmente preparados y competentes para impartir EF. Por eso con el paso del tiempo se fue buscando una especialización del

profesorado de EF con el fin de ofrecer una educación de mayor calidad. No obstante, la decisión de si la EF es impartida por un profesor generalista o especialista depende tanto de la etapa educativa como del país. Generalmente, cuanto más elevada es la etapa educativa, más posibilidades hay de que las clases sean impartidas por un profesor especialista. Esto significa que en educación primaria (de primer a séptimo grado) sea más fácil encontrar profesores generalistas, mientras que en educación secundaria inferior (octavo, noveno y décimo grado) sea más probable encontrar profesores especialistas en la asignatura (Eurydice, 2013). Esto no quiere decir que debemos desistir en nuestra lucha por una educación física de calidad tanto en educación primaria como en secundaria, y por eso el gobierno y los centros educativos cargan con la responsabilidad de ser éticos y consecuentes a la hora de contratar profesionales en el ámbito de la educación física.

Por otro lado, centrando la mirada en las expectativas de futuro, como ya bien hemos mencionado, el ámbito de la EF se muestra optimista y ambicioso. Es así, como nos encontramos de nuevo con el principal impedimento para una buena educación física: la falta de horas de EF durante el horario escolar (Moser, Jacobsen & Erdmann, 2005, p. 528). Un mayor número de horas de EF supondría un mayor énfasis en todos y cada uno de los puntos del curriculum y una mejor solución a esos problemas relacionados con la salud que la sociedad pone en manos de la EF, tanto a través de clases prácticas como teóricas, ya que no es fácil dedicar tiempo a clases teóricas cuando se dispone de dos horas escasas de EF a la semana.

En relación a lo recientemente mencionado, encontramos todavía como principal objetivo de la EF noruega algo mencionado en el curriculum oficial de 1996, “experimentar el placer del movimiento a través de la exploración, realización y actividades creativas, y aprender a dominar una gran variedad de actividades”. Y es por eso que todavía se quiere seguir dando importancia a asignaturas como el baile o expresión corporal y actividades al aire libre (friluftsliv) (Moser, Jacobsen & Erdmann, 2005, p. 529).

En definitiva, podemos concluir que la Educación Física noruega no es más que un reflejo de la sociedad y la cultura noruegas, y esta va cambiando y moldeándose a medida que la sociedad avanza y se desarrolla (Etxebeste, Del

Barrio, Urdangarin, Usabiaga & Oiarbide, 2014). Por eso hacer un buen análisis de la sociedad nos dará pistas sobre la EF y viceversa.

2.2. Currículo Educación Física Noruega

2.2.1. Propósito general

La Educación Física deberá promover la actividad física en todos los aspectos de la vida, además de inspirar el placer de ser físicamente activo a lo largo de nuestras vidas (Curriculum for physical education, 2015)¹.

Tomando éste como propósito como pilar principal de la EF, habrá que remarcar que ésta se basará en 4 actividades diferentes para lograr sus objetivos, como son: los juegos, los deportes, el baile y la vida al aire libre (friluftsliv). De esta manera, la EF deberá estimular el uso activo del cuerpo para mejorar la forma de sentir, experimentar, aprender y crear de manera individual. No obstante, no solo relacionaremos la EF con la idea de aprender y entender a llevar una vida saludable y activa, sino que aquí también tienen un papel importante las relaciones sociales y ciertos valores, como podrían ser el fair-play o el respeto hacia los demás.

En definitiva, es así como nos encontramos una EF que además de estar fundamentada en objetivos saludables, también da gran importancia a las relaciones interpersonales, a la relación con la naturaleza, y a la ética a través de diferentes valores. Además hay que mencionar el rol que desempeñan la naturaleza y los espacios al aire libre en la EF noruega, ya que estos juegan un papel principal, siendo igual e incluso más importantes que los espacios cerrados (indoor).

2.2.2. Áreas / materias principales

Dentro de la educación obligatoria noruega (6-16 años) encontramos 4 áreas o materias diferentes pero complementarias entre si, las cuales se encuentran divididas en 3 bloques principales según el ciclo escolar.

¹ En el anexo 1 se puede ver el Currículo de Educación Física noruega completo en inglés.

Tabla 1

Revisión de las áreas / materias principales

Curso académico	Áreas / materias principales		
1 – 4	Actividad física en diferentes ambientes y escenarios		
5 – 7	Actividades deportivas	Vida al aire libre (friluftsliv)	
8 – 10	Actividades deportivas	Vida al aire libre (friluftsliv)	Ejercicio y estilo de vida

Curriculum for physical education, 2015

Actividad física en diferentes ambientes y escenarios. Esta es la materia principal dentro de la EF noruega, y es que está situada en los primeros 4 años de la enseñanza obligatoria, es decir, desde 6 hasta 10 años. Ésta se centra en el desarrollo y en la automatización de los movimientos básicos naturales tanto en espacios cerrados como al aire libre. Es aquí también donde se trabajan los conocimientos básicos del cuerpo y de la higiene personal.

Actividades deportivas. Estas actividades cubren una gran selección de deportes, bailes y actividades físicas alternativas. Aquí el énfasis está puesto en el movimiento, el juego y actividades creativas siempre adaptadas, eso sí, al nivel y a las aptitudes de cada alumno. A través de estas actividades también, se pretenden trabajar los valores anteriormente mencionados: fair-play, interacción, cooperación... etc.

Vida al aire libre (friluftsliv). El objetivo de este área es principalmente trabajar y aprender las habilidades necesarias que se requieren para hacer cosas de manera segura en la naturaleza, y aprender a apreciar y ver el valor de visitar ambientes naturales a lo largo de las diferentes estaciones del año sin importar las condiciones meteorológicas.

Ejercicio y estilo de vida. Este área está más enfocado en el propósito principal que previamente hemos mencionado, de aprender a llevar estilos de vida saludables, ver de que manera puede influir el ejercicio en nuestra salud... En

definitiva, aprender diferentes tipos de ejercicios y diferentes modos de ejercitarse, siempre teniendo en cuenta las capacidades y aptitudes físicas de cada individuo.

Para finalizar, y no por eso menos importante, cabe mencionar que aparte de estas materias o áreas que componen la organización general de la EF, encontramos también un apartado donde se obliga a tener un “día al aire libre” a la semana en la educación primaria obligatoria (Moser, Jacobsen & Erdmann, 2005, p. 522). Este día consiste en excursiones o actividades, normalmente en contacto con la naturaleza, donde se busca salir de la rutina y variar un poco en el día a día a través de diferentes actividades al aire libre. Este día no está solo enfocado en realizar actividad física, sino que en él se pueden llegar a trabajar aspectos de ciencias naturales, geografía, tecnología e incluso matemáticas aplicadas. Este “día al aire libre”, conocido en Noruega como “Uteskole” (“escuela fuera”) es enormemente respetado por todos los centros educativos y se intenta llevar a cabo todas las semanas del curso escolar.

2.2.3. Horas de enseñanza

En cuanto a las horas de enseñanza semanales y anuales de EF, habrá que hacer una distinción entre la educación primaria obligatoria, desde primer hasta séptimo grado, y la educación secundaria inferior obligatoria, desde octavo hasta décimo grado, ya que el volumen de horas anuales es considerablemente menor a partir de séptimo grado, 223 horas frente a 478 horas. Generalmente, estas horas están divididas en dos unidades individuales de 60 minutos por semana.

2.2.4. Habilidades básicas

Dentro de la Educación Física noruega nos topamos con cinco habilidades básicas que todo alumno debe trabajar, desarrollar y obtener a lo largo de la educación obligatoria.

En primer lugar, las habilidades orales. Esto supondrá ser capaz de presentar la impresión y percepción de cada uno acerca de diferentes actividades, expresar tu opinión y llegar a acuerdos a la hora de decidir las reglas, escuchar a los demás, y sobre todo, ser capaz de comunicarte con los demás durante el transcurso de la actividad.

En segundo lugar, la habilidad escrita. Esta habilidad ira ganando importancia de manera progresiva a medida que vayan avanzando de curso. A través de las habilidades escritas se busca que los alumnos sean capaces de realizar presentaciones escritas sobre diferentes actividades realizadas en clase.

En tercer lugar, la habilidad de lectura. Ésta supondrá ser capaz de encontrar, interpretar y entender información de textos específicos, además de ser capaz de leer e interpretar mapas y símbolos.

En cuarto lugar, la habilidad numérica. Esta habilidad conllevará ser capaz de medir distancias, tiempos y fuerza. Esto será necesario a la hora de preparar diferentes tipos de actividades y entrenamientos.

Y en quinto y último lugar, la competencia digital, la que supondrá la capacidad de usar diferentes herramientas digitales, recursos y medios a la hora de resolver tareas prácticas. Esto también supone recolectar y organizar suficiente información para llevar a cabo distintas actividades y entrenamientos.

2.2.5. Competencias / aptitudes

Al igual que muchos otros currículos de Educación Física, el noruego también dispone de diferentes competencias o aptitudes a cumplir y que se toman por obligatorias en cada centro educativo noruego. Estas competencias están organizadas teniendo en cuenta los diferentes ciclos escolares y las materias o áreas comentadas anteriormente. Es por eso que nos encontramos con competencias diferentes a partir de cuarto grado, séptimo grado y décimo grado. Estas competencias se podrán entender como objetivos a cumplir por parte de los

alumnos, y para ello los profesores deberán preparar y organizar el año lectivo en base a alcanzar dichos objetivos o competencias.

Entre el gran número de competencias resalto las siguientes:

- Actividad física en diferentes ambientes y escenarios.
 - Realizar actividades básicas como gatear, andar, saltar, saltar a la pata coja, esprintar, aterrizar, girar y rodar en actividades gimnásticas.
 - Interactuar con los demás en diferentes actividades.
 - Conocer los límites físicos de cada uno y distinguir la diferencia entre el nivel de habilidad propio y el nivel de los demás.
 - Explorar, jugar y expresarse a través del movimiento en diferentes ritmos y música.
 - Esquiar y patinar cuando las condiciones lo permitan.
 - Crear y usar mapas sencillos de orientación en el entorno cercano.
 - Usar la ropa, el equipo y herramientas simples de ayuda de una manera segura y funcional al estar en el entorno natural.

- Actividades deportivas.
 - Trabajar el fair-play utilizando el conocimiento y las habilidades de cada uno en cooperación con los demás.
 - Realizar bailes provenientes de culturas juveniles y otras culturas, y trabajar con otros alumnos para componer bailes sencillos.
 - Explicar y realizar actividades de rescate en el agua.
 - Respetar las reglas y los principios de interacción al igual que el resultado del juego.
 - Usar técnicas básicas y tácticas simples en diferentes deportes individuales, deportes de equipo y actividades físicas alternativas.
 - Andar en bici de forma segura como medio de transporte.
 - Explicar por qué es importante la actividad física en el día a día.

- Vida al aire libre (friluftsliv).
 - Orientarse a través del uso de mapas, brújula u otros modos en diferentes tipos de terreno.

- Describir tradiciones locales en vida al aire libre (friluftsliv).
 - Practicar actividades con raíces en tradiciones de la cultura Sami.
 - Realizar primeros auxilios básicos.
 - Practicar diferentes tipos de vida al aire libre, en diferentes situaciones y lugares, y explicar las leyes de acceso a la naturaleza noruegas.
 - Planear y llevar a cabo excursiones de varias noches en la naturaleza durante las diferentes estaciones del año.
- Ejercicio y estilo de vida.
 - Utilizar los juegos y diferentes tipos de entrenamientos para desarrollar el cuerpo y la salud de cada uno.
 - Explicar como influyen los diferentes tipos de cuerpo y las diferentes culturas en actividad física en el entrenamiento, nutrición, estilo de vida y salud.
 - Prevenir y realizar primeros auxilios en lesiones deportivas.

2.2.6. Análisis, críticas y aspectos a mejorar dentro del currículo

Si hacemos caso a lo que el curriculum propone como propósito principal encontramos una concordancia tremenda entre lo que se escribe en el curriculum y la realidad. Desde la EF noruega se intentan promover la actividad física y los valores y hábitos de vida saludables de manera muy rigurosa y metódica, ya que aparte de desarrollar a los niños física y mentalmente lo que se busca desde la EF es educar a través de estos valores e intentar conseguir adultos activos y saludables. Esto lo podemos ver a través de innumerables excursiones o salidas a la naturaleza que se hacen semanalmente en la mayoría de centros escolares noruegos sin importar factores externos como la meteorología, la falta de material o la falta de tiempo; o por ejemplo gracias a la multidisciplinaridad, siempre presente, en la educación general noruega, donde se mezclan asignaturas, a priori distintas, como matemáticas y EF, o ciencias naturales y EF... De la misma manera y al hilo de lo anterior, vemos reflejado en la realidad la importancia que se le da a la educación al aire libre y en contacto con la naturaleza en el día a día. Encontramos una tremenda coherencia desde el ámbito educativo, ya que en una sociedad y país

donde el entorno natural es tan importante, la educación al aire libre y en contacto con la naturaleza se ve representada y aparece en el curriculum de manera notoria y cuenta a su vez con un gran numero de horas al año. Esto no solo se ve reflejado en el currículo de EF, sino que se respeta y se trata con seriedad desde todos los centros escolares noruegos.

De la misma manera que encontramos muchos puntos interesantes dentro del curriculum de EF noruega, encontramos también debilidades o aspectos a mejorar. Asimismo, intentaré a través de un análisis más profundo y crítico señalar tres aspectos que según ciertos colectivos de la sociedad noruega, como son los padres de los alumnos y los profesores de EF habría que hacer hincapié.

Volviendo al apartado de 2.2.3., a la hora analizar la distribución de las horas semanales de EF se nota un cierto descontento por parte de los profesores de EF. Según estos, las dos unidades de 60 minutos semanales deberían encontrarse juntas en una sola unidad de 120 minutos. Una de las razones de más peso es que al tener dos clases de 60 minutos, cada una de estas pasa a ser de 40 minutos debido al tiempo que los alumnos necesitan para acudir al polideportivo o cancha deportiva, cambiarse de ropa y posteriormente ducharse. De esta manera lo que en principio eran 120 minutos de educación física semanales se convierten en 80, por eso, si las dos unidades de 60 minutos se combinaran se dispondría de más tiempo de clase y estas a su vez serían más dinámicas y productivas tanto para los alumnos, como para los profesores.

Por otro lado, si miramos al “principio de estudios gratis” que aparece en el acta de educación noruega del 2014, encontramos una tremenda paradoja, y es que si comparamos algunas competencias que exige el curriculum, con el material que se necesita para su realización, y con esta ley que dice que toda la educación es completamente gratis para todos los niños sin importar su situación, nos topamos con dificultades a la hora de cumplir con los requisitos del curriculum y del acta. Para entender mejor esta situación, la ilustraremos con un ejemplo. Para cumplir por ejemplo, con la competencia de “esquiar y patinar cuando las condiciones lo permitan” o “planear y llevar a cabo excursiones de varias noches en la naturaleza durante las diferentes estaciones del año” se necesita un gran y variado equipo o

material (saco de dormir, esquís, botas de esquí, esterilla, ropa de invierno, patines de hielo...) que no es nada barato. Es por eso que hay que tener en cuenta, que puede haber familias que no dispongan del material ni del dinero necesario para comprarlo, o puede que el colegio no tenga 50 esquís para proporcionar a los alumnos. Este es un problema añadido para los profesores de EF, que tienen que intentar adaptarse a las necesidades de los alumnos y del curriculum de la mejor manera posible.

En definitiva, una vez estudiado el curriculum de EF noruego, debo remarcar que estas no son más que directrices y pautas a seguir, pero luego, la práctica y cumplimiento de todos estos aspectos dependen directamente de los centros educativos, ya que en cada sitio encontramos profesores diferentes, reglas particulares de cada centro, más o menos material, acceso o falta de acceso a entornos naturales... muchas cosas que tener en cuenta a la hora de organizar las clases de EF. Por eso, teniendo en cuenta este “problema”, los profesionales en el ámbito de la educación física y el deporte, deberemos adaptarnos a las opciones que tenemos y las oportunidades que nos da el entorno, con el objetivo de ofrecer una educación de la mayor calidad posible.

2.3. Friluftsliv

A lo largo del trabajo venimos llamando friluftsliv, a la vida al aire libre o a el “outdoor life”, pero siendo estrictos y específicos, no podemos traducir esta palabra de forma literal al castellano. Traducida directamente del noruego tendría un significado de “vida al aire libre”: fri (libre), luft (viento) y liv (vida), pero seguiríamos sin estar cien por cien acertados ya que friluftsliv es algo arraigado a la cultura e historia noruega, algo subjetivo, algo que cada cual puede entenderlo de una forma diferente.

Debido a esta falta de concreción, expondré tres definiciones de diferentes autores que nos ayudarán a entender mejor este concepto:

“Creo que “friluftsliv” va, principalmente, sobre sentir el placer de estar afuera en la naturaleza, solo o acompañado, experimentando y sintiendo placer y armonía con el entorno – estar en la naturaleza y hacer algo significativo” (Dahle, 2007).

“Friluftsliv” es una tradición noruega que consiste en buscar el placer de identificación con la naturaleza” (Faarlund, 2002).

“En Noruega, la tradición de “friluftsliv” es una manera de recrear el entendimiento de la naturaleza, una manera de redescubrir el verdadero hogar de la humanidad” (Faarlund, 1994).

De esta manera, para una persona salir a dar una vuelta al bosque o ir a pescar puede ser friluftsliv, mientras que otra necesita más alicientes para considerarlo friluftsliv, como por ejemplo “perdersé” tres días en el monte acampando, cazando y relajándose en frente de la hoguera. No obstante, todas estas tendrán un denominador común sin el que no se puede entender friluftsliv, el entorno natural.

No hay una fecha exacta que sitúe el origen de la friluftsliv en el tiempo, pero bien sabemos que ésta existe desde hace miles de años, cuando por ejemplo hace ya 5200 años se iba a cazar en esquís. La friluftsliv ha estado ligada a la cultura noruega y escandinava desde siempre, y es hoy en día cuando todavía se practica con gran frecuencia en la sociedad noruega. La práctica de friluftsliv en Noruega no ha hecho más que crecer a lo largo de los últimos, y es que actualmente se esquía o se hace senderismo en las montañas más que nunca (Tordsson, 2007). Es así, como analizando los motivos por los que la gente practica friluftsliv, encontramos como pilares principales la salud y bienestar físico y mental por encima de objetivos técnicos o búsqueda de experiencias extremas, o incluso entrenamiento físico de alta intensidad. La sociedad noruega practica friluftsliv para recargar energías, alejarse del estrés del día a día, encontrarse mejor físicamente, cuidar la salud de cada uno, sentir el silencio y la paz de la naturaleza... (Odden, 2008). Vemos así como friluftsliv es algo más que deporte o actividad física, friluftsliv es ocio, es cultura, tradición, paz personal, desconexión, friluftsliv es naturaleza.

2.3.1. Beneficios de Friluftsliv.

Como ya venimos comentando, la relación entre friluftsliv y la sociedad noruega es estrecha, y ésta está considerada como una gran fuente de beneficios para sus practicantes. Dejando a un lado su aspecto místico y natural, friluftsliv cuenta con dos beneficios principales que podemos extrapolar a los objetivos que se buscan a través del currículo de educación noruega.

Por un lado, se puede ver la friluftsliv como un elemento socializador donde al mismo tiempo que desarrollas tu capacidad socializadora, desarrollas también tu personalidad y manera de ser. Este, es un aspecto a tener muy en cuenta en la educación obligatoria, ya que hoy en día, en la sociedad occidental actual, ideales como el individualismo o la autonomía están sobrevalorados y disponen de un lugar privilegiado en la jerarquía de la ética actual. Friluftsliv ayuda a socializar y cooperar, ya que como el autor Nils Faarlund (2007) afirma, la verdadera amistad se forja en la cabaña del monte, en el barco, mientras se esquía o alrededor de la hoguera [...] En friluftsliv debemos mostrar más de nuestra personalidad que en otro tipo de situaciones de la vida.

Por otro lado, en consonancia, tenemos el aspecto de salud. La educación saludable o más bien dicho, la educación en valores saludables es algo que se aborda perfectamente desde la friluftsliv, siendo ésta una gran maestra tanto en educación mental como física. La vida sedentaria actual ha causado innumerables problemas a la salud mundial como por ejemplo diabetes, obesidad y trastornos cardíacos. El número de personas que solicitan tratamiento médico es mayor que los recursos disponibles, por eso encontramos en nuestra sociedad una necesidad inmediata de revertir el problema y un cambio en el estilo de vida parece ser la única y más razonable solución (Tordsson, 2007). Por eso aparte de acercar a las personas a la naturaleza y trabajar aspectos socializadores, la friluftsliv supone también una educación en valores saludables que si se trabaja desde edades tempranas puede traer grandes beneficios a la salud de la sociedad en general.

Al mismo tiempo, la friluftsliv no solo trabaja aspectos relacionados con la EF, sino que es la herramienta perfecta para tratar temas culturales o históricos

relacionados con el lugar en el que se está practicando friluftsliv. Como Lucy Lippard (1997) explica, los niños, al igual que los adolescentes y los adultos, aprenderán sobre el lugar en el que se encuentran simplemente estando en ese lugar.

2.3.2. La importancia de la educación en contacto con la naturaleza.

Para muchos educadores de aventura o actividades al aire libre, las áreas naturales son frecuentemente presentadas como lugares de aprendizaje ideales donde los participantes son desafiados físicamente, mentalmente y emocionalmente. Estos lugares de aprendizaje se han convertido en terrenos de aprendizaje idealizados donde según John Miles, “los aspectos físicos, mentales, emocionales y espirituales están todos involucrados” (Wattchow, 2007).

Este y muchos otros motivos son los que llevaron a Noruega a ensalzar la educación al aire libre y en contacto con la naturaleza, a la vez que a introducir esta en el currículo de educación. Con esto se pretendía: afrontar el miedo sobre la pérdida de la friluftsliv, educar a los niños en hábitos saludables, acercarlos más a su cultura y tradición, y enseñarles a amar y disfrutar de la naturaleza en su tiempo libre.

En nuestro afán por explicar los motivos por los que educar a través del medio natural es importante, hacemos especial mención a Nils Faarlund (2007), que dijo que los niños que no tienen la oportunidad de jugar en la rica diversidad de la naturaleza se convierten en extranjeros de la vida. Para el autor, jugar es un aspecto importante de la vida. Jugar en la naturaleza es el camino para entender que la naturaleza es el hogar de la cultura. El valor humano, del mismo modo que el valor de la naturaleza se pierde si no jugamos en el entorno natural. Con friluftsliv, el “juego” de conocer la naturaleza puede continuar como experiencia para toda la vida. Esto no debería suponer ningún problema, ni debería resultar complicado en Noruega, ya que este país llama a la práctica de friluftsliv; existen leyes que facilitan el acceso al entorno natural; los colegios están a un paso de la naturaleza, y algunos incluso están dentro de ella...

Al mismo tiempo, esto supone una serie de requisitos a cumplir por parte del Ministerio de Educación y los centros escolares. Y es que para una educación de calidad en contacto con la naturaleza necesitamos profesionales para ello, por eso la necesidad de formar al profesorado en educación al aire libre y friluftsliv es absolutamente necesario si se quieren obtener todos los beneficios que este tipo de educación puede ofrecer a los niños. En consecuencia, un gran número de cursos de formación para el profesorado han visto la luz gracias al trabajo de universidades, profesionales del sector que se prestan voluntarios para ofrecer formación acerca de estos temas, y especial mención también a DNT (asociación de senderismo en Noruega) que también ayudó en este esfuerzo por formar profesionales en el ámbito de la educación al aire libre.

2.3.3. Cómo educar en contacto con la naturaleza.

Para introducir este apartado es necesario recordar de nuevo todas las facilidades de las que dispone Noruega a la hora de realizar actividades al aire libre y especialmente en la naturaleza. Las leyes que facilitan el acceso a la naturaleza, la gran extensión de zonas rurales y no urbanizadas que dispone la geografía noruega, y la cultura y tradición noruegas estrechamente ligadas al entorno natural. Todas estas, en conjunto, hacen que el “cómo” sea fácil de entender y ejecutar.

Por consiguiente, teniendo en cuenta la opinión de Britte Brügge (2007), vamos a mostrar una serie de consejos para aquellos que estén interesados en utilizar la friluftsliv o la educación al aire libre como método pedagógico:

- Explorar el entorno del colegio en busca de lugares apropiados para la educación al aire libre.
- Crear el hábito de salir afuera: es mejor hacerlo con frecuencia en cortos periodos de tiempo, que salir solamente una vez al mes durante un largo periodo de tiempo.
- Dejar a los niños experimentar las cosas por si mismos y darles la oportunidad de usar su imaginación ¡Animarles a superarse a si mismos!

- Valerse de la teoría igual que de la práctica.
- Utilizar todos los sentidos.
- Estar preparado para el hecho de que no todo el mundo va a mostrarse positivo hacia las actividades al aire libre desde el principio. Hacerles entender tanto a padres como a alumnos que la educación al aire libre supone muchos beneficios para los alumnos.
- ¡Atreverse a probar! Nuevas experiencias supondrán beneficios tanto para los niños como para los adultos.

Un buen método para hacer más efectivo el aprendizaje al aire libre es la reflexión. Reflexionar y volver a pensar en las cosas que se han realizado anteriormente puede resultar muy beneficioso para el aprendizaje del alumno. Al jugar en el entorno natural, los niños están tan metidos y concentrados en lo que están experimentando que no se dan cuenta de que al mismo tiempo están aprendiendo. Es sorprendente cuantas cosas nuevas se aprenden. Por eso mediante la reflexión los niños reciben la confirmación de haber adquirido nuevos conocimientos y esto hace que se sientan orgullosos de su progreso y sus logros (Brügge, 2007).

Continuando con el “cómo” educar en contacto con la naturaleza, nos encontramos con la muy interesante “Theory of affordances”. Esta teoría fue introducida por el psicólogo James J. Gibson en el año 1977 donde él mismo definía ofrecimiento (affordances) como: todas las “posibilidades de acción” latentes en el entorno, objetivamente medibles e independientes de que el individuo las reconozca como acciones posibles, pero siempre en relación a agentes y por tanto dependientes de sus capacidades. En friluftsliv, esta teoría se extrapola siempre al entorno natural y se busca un desarrollo holístico de los niños a través de los diferentes elementos que se puedan encontrar en el medio natural: árboles que trepar, rocas que escalar, troncos donde realizar equilibrio, rocas con musgo por las que deslizarse... el medio natural nos ofrece infinidad de posibilidades de juego para los niños. De hecho, se puede afirmar que los niños desarrollan sus capacidades perceptivas y motrices a través de la interacción espontánea con el entorno natural, y es que según varios estudios realizados en los últimos 20 años; se encuentran niveles más altos de intensidad durante la práctica de actividad física al aire libre,

que en la práctica de actividad física tradicional (Mygind, 2007); y jugar en el entorno natural desafía la actividad motriz y estimula el desarrollo motor en los niños (Fjørtoft, 2000).

2.3.4. Friluftsliv fuera de Noruega.

Incluso si la palabra friluftsliv y la educación a través del medio natural está estrechamente relacionada con los países nórdicos, y más precisamente con Noruega, ésta también la podemos encontrar en otros países como Canadá o Estados Unidos, donde aparece de forma parecida. En estos países se empeñan en dar a estas actividades objetivos específicos e intentar ligarla de manera estricta a las exigencias del currículo de educación, mientras que en Noruega se ve de una manera menos estricta donde se da por sentado que este tipo de educación es plenamente beneficiosa para el desarrollo tanto mental como físico de los alumnos y por eso no ven la necesidad de subordinarla a cierto número de objetivos curriculares. Aunque pueda parecer frívolo, esto es entendido y aceptado al cien por cien en la cultura y sociedad noruega, lo cual hace que este tipo de educación sea más efectiva y exitosa.

No obstante, debemos de mantenernos serios y consecuentes a la hora de intentar exportar esta idea o este tipo de educación a otros países, porque como venimos diciendo, Noruega se encuentra en una situación privilegiada para llevar a cabo este tipo de educación y para que esta funcione. Por eso no debemos ser ingenuos y pensar que este tipo de educación puede funcionar en cualquier país o sociedad, ya que cada país tiene una cultura, unas tradiciones, una geografía distinta e incluso maneras de entender la vida y priorizar de forma diferente. De todas maneras, y para finalizar, cabe mencionar que como hemos visto a lo largo de este apartado, la educación en contacto con la naturaleza es muy positiva y beneficiosa para los niños, por lo que dejando a un lado el país o la cultura, los profesionales en EF deberemos tratar de incluirla en nuestros programas en la medida de lo posible.

“Más que los libros y las clases, la propia naturaleza es la mejor profesora de los niños.” (Coffey, 2001)

3. Marco empírico.

En mi intento por explicar mejor y presentar la EF noruega a los lectores, mencionaré también mi experiencia con ella y trataré de mostrar sus peculiaridades y modo de funcionar desde un punto de vista crítico y personal.

3.1. Primer contacto con la EF noruega.

Fue en Agosto del 2016 cuando llegue a Noruega por primera vez sin saber casi nada de su sistema educativo, EF, tradición, cultura y costumbres, pero bien rápido y gracias a los estudios cursados en la Universidad del Sureste de Noruega (Høgskolen i Sørøst-Norge) aprendí que las cosas aquí funcionaban ligeramente diferente. A lo largo de estos 10 meses he cursado asignaturas estrechamente ligadas a la EF noruega como: Educación Física, Didáctica, vida al aire libre (friluftsliv), juegos, o diferentes tipos de deportes o actividades físicas tradicionales noruegas como snowboard, esquí de fondo, escalada o patinaje sobre hielo. Además de trabajar estos conceptos de forma teórico-práctica en la universidad, he tenido la oportunidad de participar en 4 excursiones de día con diferentes colegios (la anteriormente mencionada “Uteskole”) y de realizar dos semanas de prácticas en dos colegios de la zona, donde he tenido la oportunidad de experimentar la EF noruega en sus carnes.

Bien pronto te das cuenta de cómo aquí la práctica prima sobre la teoría y como se apuesta por una educación de experiencias y no tanto de contenidos. Desde el grado de Educación Física, Deporte y Aprendizaje al aire libre nos han intentado enseñar y acercar más a la cultura noruega, su identidad, sus costumbres y el por qué de su importancia, nos han enseñado a enseñar y a tener una opinión crítica a la vez que una mente abierta. En definitiva, ser un grupo de 34 estudiantes de 11 nacionalidades diferentes ha ayudado a cumplir estos objetivos.

Bajo mi punto de vista, aparte de las experiencias de prácticas en el colegio, las asignaturas de EF, Didáctica y friluftsliv son las tres que más conocimiento me han aportado en cuanto a estrategias didácticas, modos de enseñar y diferentes

maneras de entender la educación. Desde la asignatura de EF hemos trabajado diferentes tópicos como la identidad nacional, el currículo de educación, la historia del deporte o vida al aire libre entre otros, que han servido de contexto teórico y nos han ayudado a situarnos y poder construir así un conocimiento más fundamentado y veraz. Se podría decir que hemos sido mayormente autodidactas ya que la mayoría de los tópicos han sido trabajados, estudiados y después presentados por nosotros mismos, lo que nos permite de esta manera aprender al mismo tiempo que enseñamos. En consonancia con EF, las clases de Didáctica se han realizado siguiendo la misma metodología utilizada en EF, y por parejas, cada una ha tenido que trabajar y preparar un clase completa siguiendo, eso sí, una pautas previamente marcadas por el profesor: objetivo que trabajar (motivación, progresión, activación...), curso al que va dirigida la clase (desde primer grado hasta décimo) y método científico-pedagógico a utilizar (deductivo o inductivo)². De esta manera apoyándonos de diferentes prácticas deportivas y juegos trabajados en la asignatura de juegos hemos aprendido a la vez que enseñado y hemos trabajado diferentes aspectos pertinentes y habituales en el día a día de un profesor de EF.

Este tipo de prácticas y maneras de llevar a cabo las clases son de gran valor para el alumno y sirven para prepararnos en cierta medida a lo que podemos encontrarnos en un futuro cercano a la hora de ser profesor. Por este motivo, haciendo balance de lo vivido, pienso y estoy completamente convencido que a través de clases prácticas el alumno asimila mejor los contenidos y posteriormente los recuerda mejor. No obstante, es obvio que si el objetivo de la asignatura es el de obtener un gran número de conocimientos este tipo de métodos no son tan efectivos, pero si nuestra intención es la de aprender a ser profesor y a tratar con un grupo grande de personas, la experiencia práctica junto a un feedback por parte de un profesional es enormemente valioso.

3.2. Periodo de prácticas en Tveiten Skole.

² En el anexo 2 se puede ver la ficha de preparación para una clase práctica en la asignatura de Didáctica.

La semana del 13 al 17 de febrero del 2017 tuve la oportunidad de formar parte del colegio Tveiten Skole como observador y profesor en prácticas de EF. A la vez que otras tres compañeras de estudios, realicé las prácticas en un colegio de primaria de Notodden supervisados por el profesor de EF principal del colegio Kjetil. En este tiempo no solo íbamos a participar en clases de EF sino que también estuvimos presentes en asignaturas relacionadas con esta como: “Actividad Física” o “Comida y Salud”.

3.2.1. Proyecto curricular del centro

Si bien en el País Vasco cada centro educativo cuenta con unos objetivos o proyecto curricular particular, en Noruega no existe tal proyecto, y es que en el país escandinavo, todos los centros tienen que utilizar el currículo de educación nacional como referencia a la hora de realizar el plan de enseñanza pertinente para cada asignatura. El currículo nacional es, en sí, un currículo abierto con la única intención de guiar y proporcionar pautas a seguir a la hora de organizar las clases y los contenidos de EF en cada colegio. Por eso, no se seguirán a rajatabla todos y cada uno de los puntos que leemos en el currículo, sino que cada centro lo interpretará de una manera u otra dependiendo de las instalaciones, profesorado, material... y otro tipo de variables. No obstante, cabe remarcar que desde todos los centros escolares se percibe una sensación de responsabilidad y seriedad a la hora de cumplir las directrices del currículo.

Incluso si con mi corta estancia de prácticas en el centro no pude apreciar y analizar una por una las competencias del currículo a cumplir por parte del colegio, el funcionamiento de las clases y el profesorado me causaron muy buena impresión. Desde Tveiten Skole siempre se enfatizó la importancia de la educación en contacto con la naturaleza, la educación física basada en valores y hábitos de vida saludables y activos, la socio-motricidad y cooperación por encima de la competición, y el desarrollo de las habilidades físico, mental y sensoriales.

3.2.2. Características y aspectos socio-culturales del centro

Tveiten Skole es un colegio público de educación primaria en la región de Telemark construido en 1972, que cuenta con 200 alumnos de 8-10 nacionalidades diferentes y 24 profesores en plantilla. Por norma general, las clases varían desde un mínimo de 15 hasta un máximo de 29 alumnos los cuales están siempre acompañados por 1-3 profesores y 1-3 asistentes dependiendo de las dimensiones de la clase. De esta manera encontramos en este centro un ratio profesor-alumno aproximado de 7 a 11 alumnos por profesor, lo que da pie a una educación responsable y de calidad para los alumnos. El día lectivo es de 5 horas y media y va desde las 8:15h de la mañana, hasta las 13:40h de la tarde, sin embargo, para los alumnos de primero a cuarto grado el día es más corto y este termina a las 13:00h. El día lectivo está dividido en 4 clases las cuales varían entre 90 minutos máximo y 45 mínimo, todas ellas intercaladas con descansos para salir al patio a descansar o comer el almuerzo (1hora y 10 minutos de descanso total). Todas las clases se realizan por la mañana dejando la tarde libre a los estudiantes para practicar diferentes tipos de deportes, ir a clases de música o simplemente jugar. De la misma manera, a la hora de organizar la semana suele haber un día completo de excursión o actividades alternativas (el anteriormente explicado Uteskole) que en este caso fue una salida a las pistas de esquí de fondo más cercanas al colegio para pasar el día. Tveiten Skole aparte de contar con una situación académica genial, cuenta con un patio o terreno de recreo inmejorable para el desarrollo holístico de los alumnos, y es que este está completamente integrado con el entorno natural, aprovechando las piedras, las cuestas y los arboles a la perfección para crear un patio atractivo, divertido y beneficioso para los niños³.

3.2.3. Una sesión de clase

A lo largo de la semana, como ya bien he comentado antes, mi participación no fue solo en clase de EF, sino que también participé activamente en “Fysak” (actividad física), “Comida y Salud” y Matemáticas. Si bien en Comida y Salud, y Matemáticas ejercí de mero ayudante o asistente, en Actividad Física y EF tuve la oportunidad de organizar y dirigir con total libertad más de una clase para los

³ En el anexo 3 podemos encontrar algunas fotos del colegio Tveiten.

alumnos de sexto y séptimo grado (12-13 años). Todavía, cabe señalar que a diferencia de las clases de EF, en Actividad Física no tuve que seguir ningún tipo de progresión o relación a lo que el profesor venía haciendo ya que el propósito de esta asignatura es simplemente animar a los alumnos a hacer ejercicio físico y mantenerse activos. Es por eso por lo que no voy a entrar en gran detalle explicando como organicé las clases ya que, o bien jugamos con la nieve y con los trineos o realizamos juegos típicos de EF. En EF en cambio, sí que tuve que seguir cierto número de pautas, siguiendo así el hilo de progresión y objetivos que el profesor de EF venía trabajando anteriormente. Asimismo, teniendo en cuenta el contexto en el que se venía trabajando la asignatura de EF, organicé por mi cuenta y de forma autónoma una sesión de 90 minutos para los alumnos de 7º grado basada en la expresión corporal⁴.

No solo tuve la oportunidad de participar activamente y organizar algunas de las clases, sino que también pude observar y analizar una sesión de EF llevada a cabo por el profesor principal y su ayudante, una estudiante universitaria noruega de Educación Física. Esta se trataba de una sesión para los alumnos de 6º grado (20 alumnos) basada en la competencia del currículo “jugar a juegos con balón y practicar deportes de balón” donde más precisamente, se trabajaría el balonmano como tema principal. Estamos hablando de una sesión de 45 minutos, dividida en 4 ejercicios principales más un breve periodo de tiempo de estiramientos al final de la sesión para volver a la calma⁵. Esta sesión, al igual que estamos acostumbrados en el País Vasco, siguió una progresión de menor a mayor dificultad donde se pudieron ver las tres fases pertinentes de una sesión de EF: activación, parte principal y vuelta a la calma. También se tuvo en cuenta el tipo de relaciones entre los alumnos, empezando con relaciones psicomotrices para poco a poco ir pasando a situaciones sociomotrices, tanto de cooperación como de cooperación-oposición. A lo largo de toda la sesión se apostó por un método deductivo a la hora de explicar los ejercicios, lo cual facilitó de gran manera la explicación de cada uno de ellos y disipó todas las dudas que los alumnos pudieran tener después de la explicación oral de cada ejercicio. Con esto no quiero posicionarme a favor de los métodos deductivos, ya que no es conveniente abusar de ellos. Usar métodos inductivos supone una mayor

⁴ En el anexo 4 se puede ver la ficha realizada para el desarrollo de una sesión de EF liderada por mí.

toma de decisiones para los niños, lo cual ayuda a desarrollar sus habilidades mentales en situaciones deportivas. No obstante, cabe mencionar que esta se trataba de una sesión donde mayormente se buscaba trabajar la técnica y el manejo del balón de balonmano por encima de aspectos tácticos o situaciones reales de juego, por lo que el uso de métodos deductivos encajó a la perfección. En cuanto al espacio, la clase se llevo a cabo en un espacio seguro como es el polideportivo del colegio, donde los factores externos difícilmente pueden influir en la practica deportiva, el cual todos los alumnos conocían y en el que la atmosfera de trabajo es óptima y llama a practicar actividades físicas. Todo esto hace que, bajo mi punto de vista, esta sesión de EF fuera muy buena y tuviera mucho sentido, ya que se tuvieron en cuenta y se organizaron previamente tanto la lógica interna como la lógica externa de los diferentes ejercicios.

3.2.4. Análisis etnomotor de lógica interna y externa de las clases de EF

Centrándonos más en el análisis etnomotor de lógica interna y externa de las sesiones de EF en el colegio de educación primaria Tveiten daremos una visión más profunda y crítica de la realidad del colegio y de sus clases de EF, profundizando en los cuatro aspectos fundamentales de la lógica interna del juego propuestos por Pierre Parlebas (2001): el tiempo, el espacio, el material y la interacción con otros jugadores/alumnos. A su vez, si tenemos en cuenta que la Educación Física es un reflejo de la cultura en la que se desarrolla y orienta la subjetividad de los estudiantes en función de sus directrices sociales (Etxebeste, Del Barrio, Urdangarin, Usabiaga & Oiarbide, 2014) entenderemos mejor como la EF noruega es un mero reflejo de la sociedad, cultura y tradición noruega.

3.2.4.1. Relaciones con los demás a través de la EF en la escuela.

⁵ En el anexo 5 encontramos la ficha de ejercicios propuesta por el profesor para una sesión de EF.

Como bien venimos explicando a lo largo del trabajo, la Educación Física noruega apuesta por una educación basada en valores como la cooperación o el compañerismo. Tveiten Skole no se iba a quedar fuera de estos objetivos, por eso, desde las clases de EF se prioriza la sociomotricidad por encima de la psicomotricidad. A lo largo de mi estancia de prácticas en el colegio pude observar un porcentaje aproximado del 85% sociomotor y 15% psicomotor en las actividades realizadas en las clases de EF. Este es un punto a tener muy en cuenta ya que si desde la EF se busca un desarrollo holístico de los alumnos, deberemos de encontrar cierta consonancia con los ejercicios que se proponen en ella. Las situaciones psicomotrices están orientadas generalmente al desarrollo solamente físico, a la técnica, a la individualización... aspectos que quedan muy lejos de los valores mencionados al principio. No obstante, las situaciones sociomotrices suponen incertidumbre al contar con el comportamiento motriz de más de un individuo en la misma situación de juego. De esta manera los alumnos están constantemente obligados a tomar decisiones y a analizar la conducta y acción motriz de sus compañeros o oponentes, lo cual supone un desarrollo mental al mismo tiempo que se trabajan aspectos físicos. Esta es una de las razones de peso del colegio Tveiten para ensalzar la figura de las actividades sociomotrices en las clases de EF.

Al mismo tiempo que hablamos de situaciones sociomotrices, debemos hacer distinción entre situaciones sociomotrices de cooperación, de oposición y de cooperación-oposición. Rara vez encontraremos situaciones de mera oposición en las clases de EF ya que estas se asemejan enormemente a duelos o situaciones únicamente competitivas. En Tveiten Skole prima la cooperación, el compañerismo y el trabajo en equipo, por lo que, por lo general, las actividades con situaciones sociomotrices de cooperación o cooperación-oposición son las que tienen más presencia en las sesiones de EF.

3.2.4.2. Adaptación al entorno. Estudio de los espacios.

En relación al anterior apartado, aquí también, al analizar el espacio y como puede influir este en el comportamiento motor de los alumnos, nos encontramos con que los espacios inseguros y las situaciones de incertidumbre son de gran

importancia aunque no estén tan presentes en el día a día de la EF en Tveiten Skole. Estos, a diferencia de los espacios seguros y las situaciones sin incertidumbre, supondrán una mayor toma de decisiones por parte de los alumnos. Desde Tveiten Skole aprovechan la estrecha relación que tiene la naturaleza y el entorno natural con la sociedad y la tradición, y trabajan estos aspectos mediante la educación y las actividades al aire libre donde el espacio es mucho más inseguro que en el polideportivo del colegio, por ejemplo.

Cabe mencionar, que incluso si desde el colegio se es consciente de que este tipo de espacios deberían tener mayor presencia en las actividades de EF, no se ve reflejado en la realidad. Durante mi estancia de prácticas se vio una ligera diferencia entre las sesiones de EF realizadas en el polideportivo y las sesiones realizadas al aire libre, siendo las primeras las más recurridas a lo largo de esta semana. No obstante, desde Tveiten Skole se promueve la educación al aire libre fundamentada en la previamente mencionada “Theory of affordances” donde los espacios inseguros y naturales hacen de lugar de recreo de los niños.

3.2.4.3. ¿Sociedad competitiva? El estudio del tiempo.

Dentro de la sociedad occidental capitalista en la que se sitúa Noruega, donde la competición está a la orden del día, lo más normal sería encontrarnos con una EF acorde a la sociedad y cultura. Sin embargo, en Tveiten Skole como ya bien venimos mencionando, se apuesta por otro tipo de valores, donde la idea de equipo predomina sobre la de individuo y donde no se busca ser únicamente mejor que el de al lado. Es aquí donde la EF apuesta por la educación y la diversión antes que por el placer de ganar, es por eso que los juegos sin memoria ocupan un lugar de ligera mayor importancia sobre los juegos/actividades con memoria. De todas maneras, como hemos dicho al principio del párrafo, es muy difícil alejar la EF de la realidad de la sociedad actual, por lo que en Tveiten Skole también vamos a encontrar una gran cantidad de juegos/actividades con memoria llegando aproximadamente al 40% de actividades con memoria frente al 60% de actividades sin memoria. Con estas palabras no quiero demonizar las actividades con memoria,

ya que estas también cuentan con innumerables beneficios para el desarrollo holístico de los alumnos.

Es muy interesante mencionar, como una vez más, a través de la educación al aire libre y en contacto con la naturaleza, esta competitividad desaparece y se da pie al compañerismo y la socialización.

3.2.4.4. Sociedad de consumo. Estudio de los objetos.

Haciendo referencia a la teoría de Joseba Etxebeste y sus homólogos (2014) de que la EF es un reflejo de la sociedad y la cultura, será difícil alejar al uno del otro, por lo que a priori, dentro de una sociedad de consumo nos encontraremos con una EF de consumo. Si nos fijamos en la proporción aproximada de juegos/actividades con y sin material nos damos cuenta como casi en la totalidad de las actividades se hace uso de algún tipo de material (85% con objeto y 15% sin objeto aproximadamente). Esta es una manera de hacer la actividad más atractiva y motivante para los niños, acostumbrados a vivir en una sociedad y entorno de muchos juguetes y objetos.

De la misma manera, en la educación noruega y en Tveiten Skole el uso de diferente material está muy integrado y asimilado por todo el mundo. Y es que ya solo el currículo de educación exige cierto número de material para cumplir y llevar adelante todas competencias y requisitos que este exige (esquiar, patinaje sobre hielo, excursiones al monte, salidas en bici...). Gracias a todo esto podemos decir que la sociedad de consumo occidental de hoy en día está presente en la EF del colegio Tveiten y en la EF noruega en general.

3.2.5. Conclusiones

Para concluir con el apartado de prácticas en el colegio Tveiten me gustaría mencionar y analizar de una manera un poco más crítica, la manera en que se ven

reflejados los objetivos y directrices del currículo de educación en la realidad del colegio de educación primaria Tveiten Skole.

Si bien es difícil tener una visión crítica a la vez que acertada en tan solo una semana de prácticas, me atrevería a decir que en Tveiten Skole tienen bien presente el propósito principal de la EF, de promover la actividad física en todos los aspectos de la vida además de inculcar buenos y saludables estilos de vida a los alumnos. Esto no solo se ve reflejado desde la asignatura de EF, sino que en asignaturas como “Cocina y Salud” y “Actividad Física” dan mucha importancia a la educación en valores saludables y activos para los niños a través de conocimientos teóricos, pero sobre todo prácticos y basados en experiencias. Por otro lado, en cuanto a la organización de las clases de EF, desde este centro se aborda muy bien el problema de la escasez de horas de EF a la semana poniendo las dos clases de 60 minutos juntas para así poder aprovechar el tiempo y sacar más partido al poco tiempo del que disponen. Pasando a las competencias y aptitudes que los alumnos deben adquirir, decir que estas se respetan y cumplen casi en su totalidad, según las palabras de la directora del centro. Mientras estuve en el colegio, el objetivo o aptitud a cumplir era la de “explorar, jugar y expresarse a través del movimiento en diferentes ritmos y música”, por eso intenté adaptar mis actividades al trabajo previo del profesor en la medida de lo posible, para no alterar así la progresión que él estaba siguiendo con los alumnos de 7º grado. Por último, citar también como la “Uteskole” se respeta al cien por cien realizando una excursión o día al aire libre semanal. En mi caso, pude disfrutar de un día de “Uteskole” en esquís donde aparte de disfrutar de una preciosa ruta de esquí de fondo, hicimos una hoguera para comer y descansar alrededor de ella, jugamos en la nieve, hablamos en inglés con los niños... en definitiva, fue un día muy provechoso y lucrativo para los niños en cuanto a conocimientos y diversión.

De la misma manera que analizamos como se cumple y se refleja el curriculum en la realidad del colegio, debemos de ser también críticos a la hora de pensar que tipo de EF queremos. Si bien anteriormente hemos dicho que la EF es un reflejo de la sociedad (Etxebeste, Del Barrio, Urdangarin, Usabiaga & Oiarbide, 2014), a través de la EF podremos influir también de cierta manera en la sociedad, y es aquí cuando tenemos que ser cuidadosos al analizar la lógica interna y externa

en la que se desarrollan las clases de EF. Desde Tveiten Skole y desde la educación nacional noruega buscan una sociedad y una educación basada en la cooperación, la socialización, la equidad, en el desarrollo holístico del alumno (cuerpo + toma de decisiones) y en la armonía y falta de competitividad. Es por eso que teniendo en cuenta los diferentes aspectos de la lógica interna, tendrán que priorizar la sociomotricidad, las actividades sin memoria y los espacios inseguros en la organización de sus sesiones de EF.

En conclusión, encontramos en Tveiten Skole un centro de educación primaria muy serio, responsable y motivado, donde se respeta el currículo y se intenta ofrecer una educación de la mayor calidad posible.

3.3. Análisis crítico. Diferencias y similitudes respecto a la EF vasca.

Aunque como se sabe, las comparaciones son odiosas, es imposible no comparar y echar un ojo a la EF de nuestro país amigo Noruega, aún más si este país se encuentra habitualmente en los puestos más altos de los resultados PISA en cuanto a educación.

Incluso por muy sorprendente que pueda parecer, el sistema educativo noruego no es tan diferente al que tenemos en el País Vasco y es que hoy en día en la sociedad globalizada en la que vivimos cada vez es menos raro compartir y copiar virtudes de países vecinos. Es de esta manera como nos encontramos con un currículo educativo parecido donde la salud y la educación en estilos de vida activos tienen una importancia notoria y donde el objetivo es formar y educar a personas en valores. En ambos currículos encontramos valores como la cooperación, la socialización, el respeto hacia el juego y el rival... actividades tradicionales de cada cultura, juegos, deportes, bailes y expresión corporal... etc. Incluso si comparamos el material disponible en los centros educativos, este es muy similar, incluso si Noruega se encuentra en una situación económica mucho mejor. Se podría decir que la atmosfera y el ambiente en EF es muy similar en ambos países, pero es inevitable hacer comparaciones, y es así como encontramos ciertos aspectos que

colocan a Noruega en una posición adelantada sobre el País Vasco en cuanto a educación se refiere.

En primer lugar nos encontramos con el método o estrategia de enseñanza. La diferencia no es tan grande en asignaturas como EF, ya que esta se desarrolla siempre en un ámbito mayormente práctico, pero en el resto de asignaturas la diferencia es notable en comparación con el País Vasco. En Noruega la educación está orientada hacia una educación lo más práctica posible donde las experiencias de los niños prevalecen a los conocimientos que puedan adquirir a través de un libro de texto. El famoso “learning by doing”, aprender haciendo es un habitual en los colegios noruegos. Es por eso que la educación al aire libre juega un gran papel en Noruega, abriendo un gran abanico de posibilidades a este tipo de educación basada en la práctica más que en la teoría.

Al hilo del anterior ejemplo nos topamos con la educación al aire libre o en contacto con la naturaleza. A mucha gente le sorprendería como Noruega, uno de los países con climas más fríos de Europa, puede ser un referente en educación al aire libre, pero es que su fuerte cultura y tradición lo hace mantenerse fiel y estricto como país a la hora de pasar y enseñar su cultura a su población más joven. En Noruega a diferencia de el País Vasco o España, nunca se va a suspender una actividad por mucho frío, lluvia, nieve o sol que haga, esto también forma parte de la experiencia educativa y de los objetivos del curriculum, ya que como bien venimos comentando en Noruega creen ciegamente en los beneficios de este tipo de educación. Si hay un dicho que los noruegos cumplen al pie de la letra es: “no existe mal tiempo, sino mala ropa de abrigo”.

Y el último y más importante de todos bajo mi punto de vista, el ratio alumno-profesor. Es envidiable la cantidad de profesores que hay por alumno en la mayoría de escuelas noruegas, y es que por lo general las clases oscilan entre 15-20 alumnos y 2-3 profesores/asistentes lo que permite una enseñanza individualizada y adaptada a las necesidades de cada alumno.

4. Conclusiones

Por muy paradójico que pueda parecer, la realización de este TFG supone finalizar muchas etapas y aspectos de mi vida a la vez que abre la puerta a muchos otros, y es que a la vez que doy por terminado el grado de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte finalizo también mi experiencia Erasmus, la cual me ha proporcionado la motivación y ganas necesarias para realizar este TFG. De la misma manera que acaba una etapa, comienza otra, y es a partir de ahora cuando podré enseñar y poner en práctica todo lo que este grado y esta experiencia me han aportado a lo largo de estos cuatro últimos años.

Si algo me ha enseñado este TFG es a tener una visión más crítica de la educación, una mente más abierta hacia nuevas opciones de enseñanza, me ha enseñado a quitar el miedo hacia lo desconocido y atreverme a probar cosas nuevas... me ha ayudado a entender la enseñanza y me ha motivado a querer forma parte de ella.

Nunca pude imaginar que el sistema educativo y enseñanza de dos países europeos con culturas, a priori no tan distantes, como España y Noruega pudieran ser tan diferentes. La importancia que tiene la naturaleza y el entorno natural en Noruega es increíblemente alta, y esta se ve reflejada en todos y cada uno de los aspectos de la sociedad: economía, cultura, historia, educación, ocio... Cada árbol, cada río, cada lago, cada piedra es Noruega, y es así como desde muy pequeños se lo hacen saber a los niños a través de una educación en contacto con la naturaleza.

Otro de los aspectos que me gustaría resaltar es la importancia de la práctica. En Noruega he tenido tiempo de experimentar como alumno y de ver como profesor de prácticas lo bien que funciona y los beneficios que tiene a la hora de enseñar. Como alumno, en la universidad, he visto como los profesores nos dan una gran libertad a la hora de aprender, me explico... la mayoría de asignaturas tienen una gran presencia de práctica en sus clases y el método "learning by doing" es muy utilizado en la enseñanza noruega, los profesores nos animan a probar, nos animan a utilizar el "ensayo-error" como método de aprendizaje, en Noruega las

experiencias cuentan mucho y desde luego mediante la práctica se obtienen muchas más que con tan solo teoría. De la misma manera, a lo largo de mi periodo de prácticas pude ver como los niños van con una sonrisa al colegio, como están motivados por aprender y probar cosas nuevas, y no se toman el colegio como una obligación aburrida de estar sentado durante 6 horas delante un profesor, un libro y una pizarra. Creo que gran culpa de esto último lo tiene el modo de aprender.

Por último y para finalizar, me gustaría exponer una reflexión propia, sin fundamentación teórica alguna que me resulta muy interesante. Si bien a lo largo de todo el TFG me he dedicado a ensalzar y mostrar lo buena y beneficiosa que es la educación noruega, no puedo dejar de caer en la tentación de compararme con la población noruega de mi edad. Y es así como me surge esta duda: si la educación noruega es tan buena y beneficiosa y obtiene infinitamente mejores resultados que la española por ejemplo, los estudiantes noruegos de mi edad deberían ser más hábiles, poseer una serie de valores que yo no poseo o deberían estar más desarrollados física y mentalmente... ¿No? Mi respuesta es... ¡En absoluto! No encuentro ninguna diferencia entre ellos y yo, y es que bajo mi punto de vista no se puede generalizar en este tipo de temas y decir que los jóvenes de un país son más listos, fuertes y hábiles que los demás, porque no es así. En mi opinión todo esto depende de cada individuo, del entorno en el que se haya educado, en el ambiente en el que haya crecido, las amistades que haya tenido, la motivación para aprender que haya tenido y por supuesto la disposición genética con la que la naturaleza le haya dotado. De esta manera es así como pongo un signo de interrogación en si los resultados de esta, tan idealizada educación, son mejores a los de otros países o culturas.

Asimismo, incluso si pienso que este tipo de educación es muy beneficiosa y tiene muchos aspectos positivos, no debemos olvidar que cada cultura y sitio son diferentes y este tipo de métodos no podría funcionar en todos los sitios de igual manera. Por eso si algo he aprendido aquí es que cada caso hay que entenderlo y estudiarlo de forma individualizada y genuina para así dar con la mejor y más adecuada fórmula y estrategia de educación. Estudiar la historia, la tradición, las costumbres y la situación social de cada sitio nos ayudarán a entender mejor la educación de cada lugar.

5. Bibliografía

- Avilez, L. (2011). *Gender equality in Physical education in Norway: a study of verbal interactions* (Unpublished master's thesis). Telemark University College, Bø, Norway.
- Coffey, A. (2001). *A guide to transforming school grounds*.
- Enander, H., Christensen, J., Joys, C., Sandvik, G., & Weibull, J. (2017, March 1). Norway | history - geography | Britannica.com. Retrieved from <https://global.britannica.com/place/Norway>
- Eriksen, T. H. (2013). Migration Policy Institute. *Immigration and national identity in Norway*.
- Etxebeste, J., Del Barrio, S., Urdangarin, C., Usabiaga, O., & Oiarbide, A. (2014). *Ganar, perder o no competir: la construcción temporal en los juegos deportivos*. Retrieved from <https://digitum.um.es/xmlui/bitstream/10201/39267/1/159411.pdf>
- Eurostat. (2017, April 3). File:Unemployment rates, seasonally adjusted, February 2017 (%) F2.png - Statistics Explained. Retrieved from [http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/File:Unemployment_rates,_seasonally_adjusted,_February_2017_\(%25\)_F2.png](http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/File:Unemployment_rates,_seasonally_adjusted,_February_2017_(%25)_F2.png)
- Eurydice. (2013). *La Educación Física y el Deporte en la escuela en Europa*. Retrieved from http://eacea.ec.europa.eu/education/eurydice/documents/thematic_reports/150ES_HI.pdf
- Excite / economía y empleo. (2017). ¿Cómo son los sueldos en Noruega? Retrieved from <http://trabajo.excite.es/sueldos-en-noruega.html>

- Fjørtoft, I. (2000). *Landscape as playscape: Learning effects from playing in a natural environment on motor development in children*. Oslo: Norwegian university of sport and physical education.
- Gelter, H. (1999). *Friluftsliv: The Scandinavian philosophy of outdoor life*. Retrieved from Luleå University of Technology website: https://www.researchgate.net/publication/264869269_Friluftsliv_The_Scandinavian_Philosophy_of_Outdoor_Life
- Gibson, James J. (1977). *The theory of affordances*. In *Perceiving, Acting, and Knowing*.
- González, J. (2011, March 5). El modelo escandinavo de bienestar | Sólo sé que no sé nada [Web log post]. Retrieved from <http://jesusgonzalezfonseca.blogspot.no/2011/03/el-modelo-escandinavo-de-bienestar.html>
- Henderson, B., & Vikander, N. (2007). *Nature first: Outdoor life the friluftsliv way*. Toronto, NO: Natural Heritage Books.
- Lee, P., Brown, J., Slettbakk, A., & Rees, E. R. (2003). Outdoor pursuits. In *Norway* (p. 54).
- Lippard, L. R. (1997). *The lure of the local*.
- Liukkonen, J. (2007). Promoting motor learning in young children through landscapes. In *Psychology for Physical Educators* (2nd ed., pp. 201-218). Champaign Human Kinetics.
- MacClancy, J. (1996). Sport, Identity and Ethnicity. In *Sport, identity and ethnicity* (pp. 1-20). Oxford: Berg.
- Ministry of Education and Research. (2014). *Act relating to primary and secondary education and training (the education act)*. Retrieved from

regjeringer.no website:

<http://www.regjeringen.no/contentassets/b3b9e92cce6742c39581b661a019e504/education-act-norway-with-amendments-entered-2014-2.pdf>

- Moser, T., Jacobsen, E. B., & Erdmann, R. (2005). Physical Education in Norway. In *International comparison of physical education: Concepts, problems, prospects* (pp. 512-533).
- Mygind, E. (2007). *A comparison between children's physical activity levels at school and learning in an outdoor environment*.
- Noruega. El portal oficial en Chile. (n.d.). Educación para todos en Noruega. Retrieved from http://www.noruega.cl/News_and_events/Intercambio-academico/Educacion-para-todos-en-Noruega/#.WJmyX6Pk8b1
- Norway - the official site in China. (2015, February 26). Norwegians are born with skis on their feet. Retrieved from http://www.norway.cn/News_and_events/Culture/Sports/Norwegians-are-born-with-skis-on-their-feet/#.WOpX6KMrwb0
- OCDE. (2016). PISA 2015 Resultados Clave. Retrieved from <https://www.oecd.org/pisa/pisa-2015-results-in-focus-ESP.pdf>
- Odden, A. (2008). *Hva skjer med norsk friluftsliv?: En studie av utviklingstrekk i norsk friluftsliv 1970-2004*. Trondheim: NTNU.
- Olstad, F., & Tønnesson, S. (1986). *Norsk idretts historie*. Oslo: Aschehoug.
- Parlebas, P. (2001). *Juegos, deportes y sociedades: Léxico de praxiología motriz*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Pedersen, K., & Viken, A. (2003). Contested natures and everyday practices. In *Nature and identity: Essays on the culture of nature* (pp. 207-220). Bergen: Kristiansand.

- Pedersen, K., & Viken, A. (2003). Nature and Identity - an introduction. In *Nature and identity: Essays on the culture of nature* (pp. 10-30). Bergen: Kristiansand.
- Rivera, N. (2015, December 13). Los 20 países más ricos del mundo según el FMI. Retrieved from <https://hipertextual.com/2015/12/paises-mas-ricos-del-mundo>
- Royal Ministry of Church, & Education and Research (Norway). (1994). *Core curriculum for primary, secondary and adult education in Norway*. Retrieved from https://www.udir.no/globalassets/filer/lareplan/generell-del/core_curriculum_english.pdf
- Samfunnskunnskap.no. (n.d.). Brief history of Norway | Samfunnskunnskap.no. Retrieved from http://www.samfunnskunnskap.no/?page_id=815&lang=en
- Schwandt, T. A., & Haug, P. (2003). *Evaluating Educational Reforms: Scandinavian Perspectives (Evaluation and Society)*.
- Utdanningsdirektoratet. (2015, August 1). Curriculum for physical education (KR01-04).

TABLAS.

- Tabla 1. Utdanningsdirektoratet. (2015, August 1). Curriculum for physical education (KR01-04).

ANEXOS.

➤ **Anexo 1. Currículo de Educación Física noruega.**

PHYSICAL EDUCATION SUBJECT CURRICULUM

The objectives of the subject

Physical activity is fundamental to all human beings. The physical activity culture, such as play, sports, dance and outdoor life is part of how we create identity in society and what we have in common. Therefore it is important to provide children and young people the ability to improve their skills in sports and other activities, as well as to teach them about outdoor life. Physical activity is important for everyone in their development years as this fosters good health. Physical activity, formerly present as an integral part of daily life, must now be planned and developed in active programmes for general physical activity.

Physical education as a general study subject shall stimulate physical use of the body to enhance individual sensing, experiencing, learning and creating. Key elements of the subject include play, versatile sports, dance and outdoor life, where the pupils are to experience mastering and the joy of mastering according to their own skills and aptitudes. The subject shall inspire pupils to partake in physical activities, and to be creative and independent. It shall also provide the pupils with positive experiences in outdoor life and give them insight into using nature for sports and recreation in an environmentally friendly way. The subject shall provide knowledge on how the body functions in activity and when at rest and on how to develop practical skills in various types of activity. It shall also provide physical challenges and instil the courage to stretch one's own mastering limits, spontaneously and in organised activities. The subject aims to give experiences in how to develop good physical co-ordination, strength and stamina, and knowledge on how to avoid the negative consequences of physical activity. It shall give knowledge on training and health and how to cope with the everyday need for physical activity and exercise. The social aspects of physical activities mean that physical education is important for strengthening one's self-image, identity and multicultural understanding. Good experiences in physical education may help form the basis for a health-promoting lifestyle of physical activity for the young people

Teaching in the subject shall contribute to helping the pupils experience joy, inspiration and self-understanding by being physically active and through interacting with others. They shall also receive training in explaining their experiences, assessing practical activities and reflecting upon the activities and their own efforts in the physical education subject. Many subject elements give grounds for interdisciplinary cooperation and interaction with the local community in order to provide the pupils with a broader conceptual competence. Learning shall function in such a way as to shape attitudes based on the content of the subject and the overriding objectives and quality framework in school.

Main subject areas

Physical education has been structured into main subject areas for which competence aims have been formulated. These main subject areas supplement each other and are to be considered together.

This subject is a common core subject for all the upper secondary education programmes. Learning in this subject shall therefore be made as relevant as possible for pupils by adapting each subject to its education programme as much as possible.

Physical education has competence goals after the second, fourth, seventh and tenth years in primary school and after Vg1, Vg2 and Vg3 (first, second and third years) in upper secondary education.

Overview of main subject areas:

Year of school	Main subject areas		
1 – 4	Physical activity in various environments and settings		
5 – 7	Sports and dance activities	Outdoor life	
8 – 10	Sports and dance	Outdoor life	Activity and lifestyle
Vg1 – Vg3	Sports and dance	Outdoor life	Exercise and lifestyle

Physical activity in various environments and settings

The main subject area *physical activity in various environments and settings* focuses on the development and strengthening of natural basic physical activities in different settings, both indoors and outdoors. Organised activities and spontaneous games in varied physical activity settings are key elements. The main subject area also includes basic knowledge about the body and personal hygiene.

Sports and dance activities

The main subject area *sports and dance activities* focuses on physical activity games, creative and performance dancing and sports activities adapted to the pupils' skills and aptitudes. Organised activities, free activities and experimentation are key elements in this main subject area. Interaction and working together are also an important part of this main subject area.

Sports and dance

The main subject area *sports and dance* focuses on a wide range of sports and dances. The selection will vary according to local conditions and individual interests. Participation in and performance of dances, both own-produced and those from other cultures, including youth cultures, are integrated.

Outdoor life

The main subject area *outdoor life* focuses on knowledge and skills required to do things safely in nature. Attention must be paid to local outdoor traditions, using the local environment and how to orient and conduct oneself in nature during the different seasons.

Activity and lifestyle

The main subject area *activity and lifestyle* focuses on various activities and how training and exercise can influence one's health. The relationship between physical activity and lifestyle based on individual interests and mastering are important topics in this area.

Exercise and lifestyle

The main subject area *exercise and lifestyle* focuses on the knowledge, experience and reflection required to carry out various types of exercise and self-training as the basis for an active lifestyle. Other important topics are how to undertake health-promoting activities and work in an ergonomically correct way.

Teaching hours

Teaching hours are given in 60-minute units:

Primary school
Years 1 to 7: 478 teaching hours

Lower secondary school
Years 8 to 10: 227 teaching hours

Programme for general studies, with the exception of the education programme for music, dance and drama

Vg1:	56 teaching hours
Vg2:	56 teaching hours
Vg3:	56 teaching hours

Vocational education programmes

Vg1:	56 teaching hours
Vg2:	56 teaching hours

Basic skills

The basic skills are integrated in the competence aims where they contribute to development of the competence in the subject, while also being part of this competence. In the physical education subject, the basic skills are understood as follows:

Being able to express oneself orally in physical education means being able to present impressions and perceptions of various physical activities. Expressing oneself orally is necessary when deciding on rules for play, various types of games and other interaction. The ability to express oneself orally is also required when organising and leading activities.

Being able to write in the physical education subject primarily involves written descriptions of physical activities and assessment of these. This is mostly relevant for the higher levels.

Being able to read in the physical education subject involves being able to find, interpret and understand information from specific texts dealing with the subject. This provides the basis for assessing important aspects of the subject activities. This also includes interpreting maps and understanding symbols.

Being able to do mathematics in physical education means being able to measure lengths, times and forces. Understanding what these figures tell us is necessary when planning and carrying out training activities.

Being able to use digital tools in physical education is important for finding information to plan activities, and for preparing documents and reports.

Competence aims in the subject

Competence aims after Year 4

Physical activity in various environments and settings

The aims for the education are that the pupil shall be able to

- perform basic physical activities in various settings and in planned activities
- take part in physical activities that challenge the entire sensory system and coordination
- feel safe in water and be able to swim
- use small devices and apparatuses
- play ball games and some ball sports
- explore and play with different rhythms and express them in physical activity
- take part in singing games and simple dances from various cultures
- ski and skate when conditions allow
- make and use simple maps for orientation in the local neighbourhood
- use simple aids and tools when outdoors
- talk about rules that apply to being in a natural environment, and being able to move in the countryside without leaving tracks
- travel by and on water and explain the dangers
- interact in various physical activities
- tell others about his or her own experiences of various physical activities
- name the parts of the body and ways of moving
- explain the importance of personal hygiene

- comply with traffic rules for pedestrians and bicyclists

Competence aims after Year 7

Sports activities and dance

The aims for the education are that the pupil shall be able to

- perform various physical activities that strengthen the body in different ways
- perform basic skills in individual sports activities, with and without using small devices and apparatuses
- use basic techniques and simple tactics in some selected team sports
- ski and skate using different techniques when conditions allow
- swim using basic techniques, including the breaststroke/crawl, the backstroke and under water
- perform simple dances from different cultures
- create simple dances and experiment with rhythm and movement
- comply with rules and principles for interaction and fair play
- ride a bicycle safely as a means of transport

Outdoor life

The aims for the education are that the pupil shall be able to

- use orienteering maps and a compass in familiar terrain
- describe local traditions in outdoor life
- plan and carry out outdoor activities and move about safely under all types of weather conditions
- plan and carry out trips where it is necessary to stay the night, using digital tools for planning if relevant
- perform simple first aid
- practise some activities with roots in Sami traditions

Competence aims after Year 10

Sports and dance

The aims for the education are that the pupil shall be able to

- take part in a wide selection of sports
- perform technical and tactical skills in selected team sports, perform in some individual sports and explain principles of training in some of these sports
- swim the breaststroke/crawl and backstroke and dive
- explain and perform rescue activities in water and life-saving first aid
- perform some dances from Norwegian cultural traditions and other cultures
- create dances and participate in dances made by others
- perform dances from youth cultures
- plan and lead sports and dance activities together with other pupils
- assess experiences from activities in sports and dance

Outdoor life

The aims for the education are that the pupil shall be able to

- practise various forms of outdoor life in different natural environments
- orient themselves using maps and a compass in varied terrain, and elaborate on other ways of getting their bearings
- plan and carry out trips in different seasons, including staying the night outdoors

Activity and lifestyle

The aims for the education are that the pupil shall be able to

- perform various forms of exercise based on familiar activities
- plan, carry out and assess their own exercising over a particular period of time, and use digital tools when planning
- elaborate on relationships between different physical activities, lifestyles and health

Competence aims after Vg1

Sports and dance

The aims for the education are that the pupil shall be able to

- develop skills in individual sports and team sports
- explain and comply with important rules in selected sports
- perform types of dances from various cultures
- create dance compositions and join dances others have created
- elaborate on prevention of sports injuries, take an injury-preventive approach to sports and apply first aid

Outdoor life

The aims for the education are that the pupil shall be able to

- practise outdoor life with nature as the source of food

Exercise and lifestyle

The aims for the education are that the pupil shall be able to

- plan and carry out warming up exercises in connection with various training activities
- use training methods and exercises relating to training stamina, strength and coordination
- explain important factors that affect the training of stamina, strength and coordination
- explain, demonstrate and use good work techniques and positions

Competence aims after Vg2

Sports and dance

The aims for the education are that the pupil shall be able to

- develop skills in individual sports and team sports
- draw up and carry out various training schemes with the aim of improving sports and dancing skills

Outdoor life

The aims for the education are that the pupil shall be able to

- plan, carry out and assess time spent outdoors, and explain how food, gear and clothing may influence the perception of nature

Exercise and lifestyle

The aims for the education are that the pupil shall be able to

- use training methods and exercises relating to leaping power, speed, coordination and technique
- plan, carry out and assess own exercising that includes elements of stamina, strength and coordination
- explain basic principles of training
- explain important factors that influence his or her own exercising and lifestyle

Competence aims after Vg3

Sports and dance

The aims for the education are that the pupil shall be able to

- assess and improve his or her own exercise programmes
- master an individual sport and a team sport
- demonstrate the ability to undertake binding cooperation, fair play, tolerance and care

Outdoor life

The aims for the education are that the pupil shall be able to

- plan, carry out and assess trips in the countryside with map and compass as aids

Exercise and lifestyle

The aims for the education are that the pupil shall be able to

- practise and explain exercising that is relevant for promoting good health
- plan, carry out and assess a personal exercising period that is based on basic principles of exercising and is relevant for the skills, aptitudes and aims of the pupil
- explain and assess how physical activities influence one's own lifestyle
- discuss and elaborate on possible unfortunate side effects of exercising

Subject assessment

Provisions for final assessment:

Overall achievement grade

Year	Provision
Year 10	The pupils shall have one overall achievement grade.
Vg1 special pathway subjects for vocational education programmes Vg2 vocational education programmes Vg3 programmes for general studies and vocational education programmes in schools Vg3 supplementary studies qualifying for higher education	The pupils shall have one overall achievement grade. ¹

¹When the subject is taught over several years, only the overall achievement grade from the highest level the pupil has in this subject shall be entered on the competence certificate or school leaving certificate.

Examinations for pupils

Year	Provision
Year 10	The pupils have no final examination.
Vg1 special pathway subjects for vocational education programmes Vg2 vocational education programmes Vg3 programmes for general studies and vocational education programmes in schools Vg3 supplementary studies qualifying for higher education	The pupils have no final examination.

Examinations for external candidates

Year	Provision
Year 10	There is no provision for external candidates in this subject.
Vg2 vocational education programmes Vg3 programmes for general studies and vocational education programmes in schools	External candidates shall sit for a written examination that is prepared and graded locally.

The general provisions on assessment have been laid down in the Regulations relating to the Norwegian Education Act.

➤ **Anexo 2. Ficha para clase de Didáctica.**

Teachingplan 1

Teacher: Torgeir Haug	Students: Ander and Giulia	Course/issue: Didactics, Progression	Classe: Group A	Time: 30 minutes
--------------------------	-------------------------------	---	--------------------	---------------------

Remember: Conditions, Evaluating, Goals, Contents and Method
This lesson will be focused on the progression of the skill for Dodgeball.

WHAT	HOW	WHY
<p>First game: “chasing game” 5mins.</p>	<p>We will split the class in two teams (8vs8). The rules are the common rules for a chasing game (two roles: catchers and runners). But this time, we use a ball that enables the catcher to touch the opponents. The person who has the ball in his/her hands can not run. So the aim of the game is to pass the ball within your teammates to be able to catch someone from the opponent team. In case of touching an opponent, the “catchers team” wins one point and they switch roles. VARIATION: 2 balls</p>	<p>In the same time they warm up they practice the pass and team cooperation that will be useful for Dodgeball.</p>
<p>Second game: “Mined field” 12 mins</p>	<p>We will use the same teams. One will be the attacking team and the other one, the running team. The aim of the attacking team is to hit with balls and enable the running team getting the objects that are in the other side of the mined field. The running team’s duty is to try to get as many objects as possible from the other side of the mined field and bring them back home. For that, they will need to cross the “mined field” only stepping on the rings that are placed on the floor, take one object and run back home (no needs to step on the rings on the way back home). Meanwhile, the running team will need to avoid the balls that the attacking team is throwing. In case any member of the running team is hit by a ball, they will need to bring the object to the place it was in the beginning and go back home. Other rules:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Each object values one point - Only two people from the running team can be in the mined field in the same time. - Each team will have between 2 – 3 mins to perform - After this time, teams will switch roles. - The team that finishes with more 	<p>The main objective of this game is to work on the shooting and avoiding the balls, skill required for playing Dodgeball.</p>

objects/points is the winner.

**Third game:
"Dodgeball" 13
mins**

We will use the basic rules of Dodgeball. Two teams, one ball. The aim is to put all the opponents in the "jail" before they do the same to you. You can only hit the opponent directly (if the ball bounces before, the touch/hit doesn't count). When a player is hit by the opponent, he/she will need to take the ball, go to the "jail", and he/she will have one chance to throw the ball and try to hit an opponent to escape from it and go to his/her field again. When in one team there is only one player left and he/she is hit, he/she will have three throws from the "jail" to try to escape

VARIATIONS:

- Bigger dimensions
- 2 balls

We believe that this game is usually appreciated by the pupils in the same time it develops a lot their motor skills, social competence, cooperation and strategic thinking.

Note:

We decided to prepare the lesson for pupils of 7th grade:

The aim of our lesson would be: *"use basic techniques and simple tactics in some selected individual sports, team sports and alternative physical activities"*

➤ **Anexo 3. Fotos del colegio de educación primaria Tveiten Skole.**



Alrededores del colegio. Evidencia de que el colegio está completamente integrado en el entorno natural.



Campo de futbol de hierba sintética. Muy recurrido en el tiempo de Actividad Física.



Pequeño boulder integrado en el terreno de recreo del colegio.



Polideportivo del colegio Tveiten. Pequeño pero suficiente para el número de alumnos del colegio.



Parte del material para las clases de EF y Actividad Física.



"Outdoor classroom". Aula al aire libre situada a escasos 200m en el bosque contiguo al colegio.

➤ **Anexo 4. Ficha realizada para una sesión de EF organizada y liderada por mi.**

- Curso: 7º grado
- Profesor: Ander
- Nº alumnos: 21
- Asignatura: Educación Física
- Idioma: Inglés
- Duración: 90 minutos
- Sesión organizada para una clase de EF donde se trabajará principalmente la expresión corporal a través de diferentes juegos y bailes.

❖ **ACTIVACIÓN**

EJERCICIO / JUEGO 1: Cola, Sprite & Fanta	DURACIÓN
<p>Situación inicial: La clase al completo se colocará en una línea marcada en el suelo en frente del profesor, en línea recta, uno detrás del otro, todos mirando al frente.</p> <p>Desarrollo: El profesor podrá gritar tres palabras diferentes (Cola, Sprite o Fanta) a las que les pertenecerá un movimiento diferente. Si el profesor dice “Cola” todos los alumnos deberán saltar a la izquierda lo antes posible; si el profesor dice “Sprite” los alumnos deberán saltar en el sitio y dar una palmada por encima de sus cabezas; y por último si el profesor dice “Fanta” los alumnos deberán saltar hacia su derecha, todo esto siempre lo más rápido posible ya que el objetivo principal es la activación corporal y trabajar la concentración.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Variante: según avance el ejercicio se irán metiendo nuevas palabras (Barsa, Madrid & Liverpool o Justin Bieber, Rihanna & David Guetta) <p>Situación final: dependiendo del grado de concentración que tengan los alumnos estarán en una posición o en otra. El juego será dinámico y se intentará parar lo menos posible.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Relación: Psicomotor ○ Espacio: Seguro ○ Objeto: No ○ Memoria: No 	<p>10 min.</p>
<p>Comentarios: A través de este juego se busca empezar con el apartado de activación de los niños de una manera progresiva. El propósito principal es que los alumnos trabajen su concentración de una forma divertida y dinámica para así hacer más efectivos los siguientes ejercicios.</p>	

❖ PARTE PRINCIPAL

EJERCICIO / JUEGO 2: Progresión de Aerobic	DURACIÓN
<p>Situación única: Los alumnos se situarán en frente del profesor mirando hacia él/ella, siguiendo los pasos de aerobic que él/ella haga. Este ejercicio será progresivo e irá de fácil a difícil pero siempre adaptado al nivel de los alumnos.</p> <ul style="list-style-type: none">○ Relación: Psicomotor○ Espacio: Seguro○ Objeto: No○ Memoria: No	40 min.
<p>Comentarios: Progresión de aerobic donde se busca trabajar la expresión corporal a través de la música y de diferentes ritmos.</p>	

DESCANSO DE 5 MIN PARA BEBER AGUA

EJERCICIO / JUEGO 3: El artista y la escultura	DURACIÓN
<p>Situación inicial: La mitad de la clase ejercerá el rol de escultura y la otra mitad el rol de artista. Las esculturas se situarán en el medio del polideportivo con los ojos completamente tapados.</p> <p>Desarrollo: Es en este momento cuando los artistas pasan a la acción. Estos con ayuda de diferente material (aros, pañuelos, pelotas, petos...) se dirigirán hacia la escultura que prefieran hasta que todas las esculturas estén emparejadas con un artista. Es aquí cuando los artistas moverán las diferentes partes del cuerpo de su escultura, les pondrán el material de forma graciosa en sus cuerpos, e intentarán ser lo más creativo posibles para así dar forma a su "escultura". Una vez que acaben su "obra maestra", los artistas se esparcirán por el polideportivo adaptando la misma posición que la de su escultura.</p> <p>Situación final: Cuando todos los artistas estén listos y representando la misma forma de su escultura, las esculturas podrán abrir los ojos y tendrán que encontrar a su artista lo más rápido posible y darle un abrazo. Después de cada ronda se intercambiarán los roles entre sí.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Relación: Sociomotor ○ Espacio: Seguro ○ Objeto: Si ○ Memoria: No 	15 min
<p>Comentarios: A través de este juego buscamos aparte del trabajo de la expresión corporal un mayor acercamiento y socialización entre los compañeros de clase.</p>	

EJERCICIO / JUEGO 4: ¡Uno, dos, tres NO-TO-DDEN! (Uno, dos, tres CARA-BIN-BON-BAN)	DURACIÓN
<p>Situación inicial: Una persona de la clase se situará en un extremo del polideportivo con un objeto con haga ruido entre las piernas mirando hacia la pared (una botella con algo dentro es una buena opción), mientras que el resto se situará en el extremo opuesto.</p> <p>Desarrollo: El objetivo del grupo grande será coger esa botella y llevarla al extremo opuesto del polideportivo. El grupo grande solo se podrá mover y acercar a la botella mientras la persona que está de espaldas en el otro extremo grita: ¡Uno, dos, tres NO-TO-DDEN! Una vez esta persona a terminado de gritar, el grupo grande tendrá que detenerse y permanecer completamente inmóvil. En caso de que la persona que esta protegiendo la botella viera a alguien moverse, este o esta deberán volver al lugar de partida alejándose así de su objetivo, la botella. Cuando algún integrante del grupo grande alcance la botella la deberá esconder utilizando su cuerpo siempre dentro del limite: ¡Uno, dos, tres NO-TO-DDEN! De esta manera el vigilante deberá intentar adivinar quien tiene la botella escondida sin moverse de su posición inicial y únicamente ayudándose de su oído y vista, pero sin moverse.</p> <p>Situación final: En caso de que el “vigilante” acierte quien tiene la botella, esta persona pasará a ser vigilante y viceversa. En caso de que no acierte deberá volver a gritar: ¡Uno, dos, tres NO-TO-DDEN! Y volver a intentar adivinar quien esta escondiendo la botella.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Relación: Psicomotor / Sociomotor ○ Espacio: Seguro ○ Objeto: Si ○ Memoria: No 	15 min
<p>Comentarios: Ejercicio ideal para trabajar la expresión y control corporal de los alumnos.</p>	

❖ VUELTA A LA CALMA

EJERCICIO / JUEGO 5: Pasar la cuerda, pasar el aro.	DURACIÓN
<p>Situación inicial: toda la clase en el suelo sentada formando un círculo perfecto y agarrando la mano del de al lado. Haremos dos equipos dividiendo el círculo en dos partes iguales. Cada equipo dispondrá de un aro.</p> <p>Desarrollo: a la orden de ¡YA! Los dos equipos comenzarán a pasar el aro que tienen “atado” al cuerpo, a la persona de su equipo que tienen al lado sin poder soltarse las manos. Esto se repetirá sucesivamente hasta llegar al último integrante del equipo.</p> <p>Situación final: el equipo en hacer llegar el aro al último integrante del equipo primero gana.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Variante. Una vez que manejen la técnica de pasar el aro entre sí, lo cambiaremos por una cuerda con sus dos extremos atados, haciendo así más difícil su transferencia entre compañeros. <ul style="list-style-type: none"> ○ Relación: Sociomotor ○ Espacio: Seguro ○ Objeto: Si ○ Memoria: Si 	15 min
<p>Comentarios: Una vez más buscaremos un gran control corporal a la vez que interacción y cooperación con los compañeros.</p>	

➤ **Anexo 5. Plan para la una clase de EF realizado por el profesor principal y su ayudante, una estudiante de EF en prácticas.**

- Curso: 6º grado
- Profesor: Kjetil (profesor principal) & Marit (estudiante noruega en prácticas)
- Nº alumnos: 20
- Asignatura: Educación Física
- Idioma: Noruego
- Duración: 45 minutos
- Sesión organizada para una clase de EF donde se trabaja principalmente la competencia “jugar a juegos con balón y practicar deportes de balón” y más precisamente el balonmano.

❖ **ACTIVACIÓN**

EJERCICIO / JUEGO 1: Bote individual	DURACIÓN
<p>Situación única: todos los alumnos con un balón de balonmano cada uno realizarán técnica de bote de forma individual. Estos se podrán mover a lo largo de todo el polideportivo. A medida que pasa el tiempo cambiar de mano. Y finalmente acabar botando intercalando las dos manos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Variante. Reducir el espacio de juego para así incrementar la dificultad de ejercicio. ○ Relación: Psicomotor ○ Espacio: Seguro ○ Objeto: Si ○ Memoria: No 	5 min.
<p>Comentarios: Ejercicio pensado para seguir una progresión creciente, de más fácil a más difícil.</p>	

❖ PARTE PRINCIPAL

EJERCICIO / JUEGO 2: Pases en parejas	DURACIÓN
<p>Situación única: Por parejas y con un solo balón realizar pases. Cada miembro se situará en frente del otro, primero a corta distancia para poder hacer pases con seguridad y coger confianza, y más tarde ir alejándonos poco a poco.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Variante. Introducir un segundo balón. ○ Relación: Sociomotor ○ Espacio: Seguro ○ Objeto: Si ○ Memoria: No 	5 min
<p>Comentarios: A través de este ejercicio queremos mantener la atención en la técnica de pase y a su vez pasar poco a poco de situaciones psicomotores a sociomotores.</p>	

EJERCICIO / JUEGO 3: Relevos con técnica	DURACIÓN
<p>Situación inicial: se formarán 4 grupos de 5 alumnos cada uno. Estos formarán 4 filas rectas en un extremo del polideportivo orientados y mirando hacia el otro extremo.</p> <p>Desarrollo: a la orden de ¡YA! El primer integrante de cada fila/equipo saldrá corriendo hacia un cono que tiene a 15 metros de distancia con la intención de llegar lo antes posible, rodearlo y volver a su fila para dar el relevo a su siguiente compañero. A lo largo del ejercicio los alumnos deberán realizar diferentes ejercicios de técnica al mismo tiempo que corren con el balón.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Botar solo con mano derecha - Botar solo con mano izquierda - Bote intercalado: izquierda – derecha - Realizar un mínimo de 30 botes a lo largo del recorrido - Hacer el recorrido completo a la pata coja <p>Situación final: el primer equipo en terminar cada tanda es el ganador.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Relación: Sociomotor ○ Espacio: Seguro ○ Objeto: Si 	10 min

<ul style="list-style-type: none"> ○ Memoria: Si 	
<p>Comentarios: A través de este ejercicio les iremos introduciendo en situaciones sociomotrices de cooperación-oposición, las cuales serán útiles en el siguiente ejercicio. De esta manera se pretende seguir con la progresión que se lleva desde el principio.</p>	

EJERCICIO / JUEGO 3: Situación de juego	DURACIÓN
<p>Situación inicial: Dividiremos el polideportivo en dos terrenos de juego con 2 equipos en cada uno (usaremos los equipos de antes para ahorrar tiempo). En los extremos de cada campo colocaremos una silla a modo de “portería”. Un integrante de cada equipo se subirá a la silla y no se podrá bajar de ahí en ningún momento del partido. Los otros 4 integrantes del equipo serán “jugadores de campo”.</p> <p>Desarrollo: el objetivo principal del juego es meter más goles que el adversario. Para meter gol cada equipo deberá realizar 10 pases sin que el balón toque el suelo y finalizar pasándole el balón a su compañero que está subido a la silla. Si el balón toca el suelo, este irá al otro equipo. Después de cada gol, el balón cambiará de poseedor. No se puede andar/correr con el balón en las manos.</p> <p>Situación final: el equipo que más goles haga es el ganador.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Relación: Sociomotor ○ Espacio: Seguro ○ Objeto: Si ○ Memoria: Si 	15 min
<p>Comentarios: Cabe mencionar que no usarán las reglas del balonmano de forma estricta para así dar más dinamismo al juego. Las reglas del balonmano se trabajarán más en profundidad en sesiones posteriores. Una vez trabajada la técnica intentaremos a través de este ejercicio acercar a los alumnos un poco más a situaciones semejantes a situaciones de juegos reales del balonmano donde la cooperación-oposición es fundamental.</p>	

❖ VUELTA A LA CALMA

EJERCICIO / JUEGO 4: Estiramientos.	DURACIÓN
<p>Situación única: Todos juntos en un círculo realizamos diferentes ejercicios de estiramientos (cuádriceps, gemelos, brazos, glúteos, psoas...). Para hacerlo más dinámico y entretenido para los niños intentaremos hacer las formas de las letras del abecedario con nuestro cuerpo a la vez que estiramos las diferentes partes de él.</p> <ul style="list-style-type: none">○ Relación: -○ Espacio: -○ Objeto: -○ Memoria: -	5 min
<p>Comentarios: Este tipo de trucos evitan que los niños se dispersen y ayuda a mantenerlos más entretenidos durante el tiempo de estiramiento, que a priori les puede resultar más aburrido.</p>	